

Евгений КАЩЕНКО, Анна КОТЕНЁВА

ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ детей и подростков

Познавательное пособие для родителей





SHOUT **IT**
SHARE

Annotation

По последним данным, большинство российских граждан считает, что половое воспитание детей и подростков необходимо. Только вести разговоры на «эту» тему должны родители или, в крайнем случае, учителя.

В этой книге отечественные ученые и педагоги доступным языком рассказывают взрослым, что, как, когда можно и нужно говорить о сексуальности по мере взросления ребенка.

На основе исследования реальных вопросов подростков предлагаются ответы, которые родители могут донести до своих детей.

- Половое воспитание детей и подростков



- Предисловие

- От авторов — родителям детей

- Часть I. Половое просвещение детей в возрасте от 6 до 12 лет

- Сексология

- Женские половые органы

- Менструация

- Мужские половые органы

- Половая гигиена

- Половые железы

- Взросление

- Беременность

- Рождение ребенка

- Любовь и секс

- Предохранение

- Советы сексолога

- Часть II. Половое просвещение подростков в возрасте от 12 до 18 лет

- От авторов — родителям подростка

- Любовь

- Внешность подростка

- Секс и половая жизнь

- Половое созревание

- Раннее половое развитие

- Позднее половое созревание

- Как появляются дети

- Первый раз

- Сексуальный дебют

- Продолжительность секса
- Пик гиперсексуальности
- Девственность
- Дефлорация
- Рекомендации по дефлорации
- Количество партнеров
- Физиология
- Мастурбация
- Нарушение менструального цикла
- Что знают подростки 21 века про безопасный секс
- Советы родителям и психологам
 -
 - Пренатальный период
 - На этапе младенчества
 - В парапубертатный и препубертатный период
 - В пубертатный период
- Часть III. Вопросы подростков и ответы сексологов
 -
 - Поцелуи
 - Симптомы беременности
 - Контрацепция
 - Отношения
 - Проблемы юношей
 - Проблемы девушек
 - Анальный секс
 - Оргазм
 - Эстетика
 - Ответственность
 - Профессия «сексолог»
 - Литература
- Послесловие (или немного теории)
 -
 - Сексуальная лексика
 - Сексуальное развитие
 - Современные подростки

**Половое воспитание детей и
подростков**
**Познавательное пособие для
родителей**
Евгений Августович Кащенко
Анна Николаевна Котенёва

© Евгений Августович Кащенко, 2015

© Анна Николаевна Котенёва, 2015

© Женя Маркер, дизайн обложки, 2015

© Женя Маркер, иллюстрации, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Предисловие

По последним данным ВЦИОМ в 2015 году 91 % российских граждан считает, что половое воспитание детей и подростков необходимо. Настало время дать базовые понятия о сексуальном развитии человека. По данным этого же опроса, грамотно просвещать и вести разговоры на «эту» непростую деликатную тему должны родители, в крайнем случае, педагоги. В этой книге, дорогие взрослые, мы поведём с Вами открытый разговор о том, что говорить своему ребёнку о сексе и сексуальности, стараясь не прятаться, говоря о половом развитии ребёнка, за словом «Это», так как оно надуманно и совсем не отражает сути всего явления! Да, мы считаем «это» стыдным! Стесняемся показывать «это», не умеем об «этом» говорить. Но занимаемся «этим», смотрим на «это», думаем, мечтаем об «этом».

С 2012 года могут говорить о сексуальности со своими детьми только родители. По Закону РФ от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» взрослые сами принимают решение: в какой мере и как говорить со своими детьми, какую литературу им читать, какие сайты или фильмы смотреть. Именно взрослые могут грамотно, в доступной, доверительной форме подробно рассказать своим мальчикам и девочкам о самых важных вопросах сексуальности и найти ответы на интересующие их вопросы.

Знать основные ответы на вопросы о сексуальности должны сами взрослые, а это совсем не просто, так как интимный мир человека в любом возрасте исключительно индивидуален. Чтобы облегчить задачу родителям, ученые Российского научного сексологического общества выпустили данное учебное пособие. С учётом возрастного интереса ребенка в этой книге представлен необходимый материал по половому воспитанию, просвещению и образованию. В этой книге мы учим правильно говорить с детьми. Подсказываем верные слова, цифры, факты и аргументы для разговора с подростками. Дозированно рассказываем именно то, что должны знать дети в своем возрасте.

Книга состоит из трех частей. Поэтому первая часть предназначена родителям с детьми в возрасте от 6 до 12 лет, вторая часть — родителям с подростками от 12 до 18 лет. В третьей части собраны ответы специалистов, которые помогут родителям говорить с подростками о сексуальности. Мы предлагаем последовательно изучать это пособие родителям и отвечать на сложные вопросы по мере их поступления.

«Дети, как жители иностранные, или пришельцы с
других планет,
являются в мир, где предметы странные, вещи,
которым названья нет...

Они ощупывают переборочки, они заглянуть
стараются за.

А мы их гиды, их переводчики, и не надо им пыль
пускать в глаза!..»

Юрий Левитанский

От авторов — родителям детей

«Нужно ли с детьми говорить о сексе?» — этот непростой вопрос всегда волнует родителей. Нам часто приходится слышать от взрослых пап и мам, что в детстве с ними никто об «Этом» не говорил. Да и время было совсем другое. Целое поколение выросло без базовых знаний и понятий о таком явлении, как сексуальность. Сегодня, когда мы живём в век компьютерных технологий, коммерческого телевидения и СМИ, где всё происходит иначе. Родители, заботящиеся о здоровье своего ребёнка, справедливо обеспокоены сложными вопросами. Какую информацию можно дать детям о сексуальности сегодня? Когда, что и как говорить об этом? Где взять нужную и толковую книгу? На каком сайте найти необходимый материал, который можно понять самому, а затем показать ребёнку? Какие верные слова нужно подобрать, беседуя с ним о сексуальном развитии и о сексуальных отношениях? Как правильно дозировать подобную информацию в зависимости от возраста? Многие не знают ответы на эти вопросы.

Обобщённый опыт специалистов РНСО и зарубежных коллег в области сексологии послужил основой для создания данной книги. Это учебно-познавательное пособие для родителей написано в особом жанре: материал первой части представлен в виде художественного рассказа ребёнку с элементами научно-публицистического и энциклопедического характера по вопросам физиологической, психологической и социальной граней сексуального развития человека; вторая часть — готовые ответы специалистов на вопросы родителям, у которых есть подростки. Получив необходимую информацию о половом воспитании из надёжного источника, им будет легче донести её до детей, которых ждет сложный непростой подростковый период.

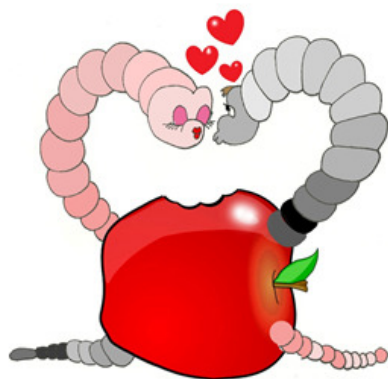
Сегодня шутки о капусте и аистах кажутся архаичными. Все хорошо понимают — детей надо готовить к взрослой жизни, с учётом современного восприятия мира. Маленьким детям дошкольного возраста трех — пяти лет достаточно сказать просто правду без сказочных чудес: «Тебя родила мама», а на дополнительные вопросы ответить, что «из животика», «в роддоме» и т. д. Дети младшего школьного возраста могут получить ответы на свои вопросы от взрослых, прочитавших эту книгу. Подростки вправе самостоятельно изучить данный материал с разрешения родителей.

Помните, дорогие взрослые читатели, ваша помощь, (совет, подсказка) очень важна и необходима ребёнку. Достигнув

подросткового периода, каждый мальчик и каждая девочка должны знать тот минимум, который и представлен в данном пособии.

Самое тревожное для детей — это страхи по поводу собственного сексуального развития. Тема секса всегда эмоционально перегружена: она связана с незнанием, запретами, стыдом и интересом одновременно. Большая проблема заключается в неумении многих взрослых людей говорить на интимные, деликатные темы. Данная книга поможет снять неловкость, преодолеть тревогу и сориентироваться в мире интимных отношений и взрослым, и детям. Поднимая тему секса, родители дают ребенку понять, что они открыты для разговора. А это, как раз та необходимая доверительность в общении, которая способствует воспитанию здоровой и гармоничной личности.

Хочется напомнить родителям и всем тем взрослым, у кого в руках окажется эта книга: для начала прочитайте её сами. Не ориентируйтесь только на собственные воспоминания детства и подростковый опыт. Знайте, что у каждого человека своя, особая сексуальность. Никогда не читайте одновременно эту книгу детям разного возраста. У каждого — своё время для получения этих знаний. Не навязывайте, глядя на окружающих, информацию о сексе, строении половых органов и другие интимные сведения ребенку и не будите его любопытство раньше времени. Кому-то можно начинать читать в шесть-семь лет, а кому-то и постарше. Будьте деликатны и бдительны. Не забывайте, что только вы — родители — вправе запретить, ограничить или предоставить информацию о сексуальности своему ребенку. Считаете, что она не нужна? Молчите. Ребенок проявляет интерес к данной теме? Тогда берите эту книгу и начинайте кропотливо трудиться.



Часть I. Половое просвещение детей в возрасте от 6 до 12 лет

Первый вопрос ребёнка о сексе, который может заставить вас врасплох: «Как рождаются дети?» или «Откуда они берутся?» Мы предлагаем ответ в интересной истории, где дедушка-врач отвечает на эти вопросы своим внукам.

За окном целый день моросило. Капли дождя струились по стеклу последними днями летних каникул. Дима и Настя сидели дома, скучали, вздыхали, о чём-то шептались. На улицу выходить не хотелось. Телевизор не работал, компьютер надоел. Скоро в школу, и от этого на душе становилось по-осеннему грустно.

Вдруг дед в своём кабинете запел что-то весёленькое. Он писал очередную книгу и радовался вслух, когда получалось задуманное. Ребята знали, что напевая песенки, дедушка заканчивает работать, и тогда они могут пойти к нему в кабинет. Заслышав знакомый дедушкин сигнал, они наперегонки побежали к нему.

— Дедуля! Когда мама с папой приедут? — спросила расторопная Настя.

— А меня вам мало? — улыбнулся пожилой человек.

— Дед, нам тебя хватает. Но они вчера так быстро и неожиданно уехали...

— Родит мама сестричку и вернется домой.

— Она рождает? — удивленно спросил Дима.

— А ты, что не знал об этом? — дед снял очки.

— Нет.

— Может, ты до сих пор не знаешь, откуда дети берутся? — настала очередь удивиться Насте. — Как с браузером обращаться знаешь, а такие простые вещи — нет!

— Можно подумать ты знаешь, шмакодявка! — вскипел брат.

— Знаю. Их в роддоме берут! — Настя показала ему язык.

— Оба всего не знаете. Так давайте восполним пробел!.. Димка у нас компьютерщиком растёт! — дед приобнял внука. — Он просто информацию о репродукции в свой кучерявый процессор ещё не закачал. А ты, — он поцеловал Настю в макушку, — знаешь, но не всё.

— Дед, расскажи, что я должен знать!

— И мне! Ты же сексолог...

— Хорошо. Давайте поговорим. Вот с этого слова и начнем, раз вы его уже слышали и можете правильно произносить.

Дети сели удобнее и приготовились слушать.

— Настя правильно сказала, что есть такая профессия — «сексолог». Сексологи занимаются наукой «сексологией», которая

изучает взаимоотношения полов.

— «Логос» — это наука, а секс, значит «пол»?

— Правильно, Анастасия, правильно. Психология изучает психику...

— Биология — растения, зоология — животных, это мы проходили...

— В школе вы уже изучали разные простейшие клетки — амёбы, инфузории. Знаете, как из клетки рождается и вырастает организм. И это тоже изучает сексология.

— Дед! Ближе к теме! — не терпелось Диме.

— Ближе, так ближе. Маленькие мальчики и девочки со спины похожи?

— Да! Если причёски одинаковые.

— А когда повернутся?

— Нет, — засмеялась Настя.

— Правильно. Потому что они относятся к разным полам. Мальчики — к мужскому полу, а девочки — к женскому полу.

— Как папы и мамы?

— Да. И отличаются они тем, что у них разные гениталии. Так у людей называются половые органы. У мальчика есть пенис — мужской полый орган. Как краник. А у девочки — вульва: небольшая щель между ног.

— Именно из них льётся моча, когда мы ходим в туалет!

— Это верно, Настя. Но не только для этого нужны эти органы. Благодаря им соединяются яйцеклетки и сперматозоид.

— Чего-чего?

— У женщин вырабатываются яйцеклетки, а у мужчин — сперматозоиды. Когда сперматозоид попадает в яйцеклетку, начинается сложный процесс формирования маленького человечка. Из клетки рождается, вырастает и развивается целый организм. И это тоже изучает сексология.

— А как они соединятся? Подробнее можно? — тараторили дети.

— Конечно. Только для начала вы должны представлять строение мужских и женских половых органов, — дед взял компьютерную мышку, сделал несколько быстрых движений и на экране ноутбука появились картинки.

— Лихо ты обращаешься с компом! — поразился Димка.

— Посмотрите. На экране вы видите некоторые известные произведения искусства. О бельгийских писающих мальчике и девочке, установленных в центре Брюсселя, вы слышали. Копию Давида, которую создал итальянец Микеланджело, видели своими глазами в музее. Посмотрите теперь на работы Рафаэля, Рембрандта, Петрова-Водкина, Тициана. Многие художники и

скульпторы обращались к обнаженной натуре.



Рис. 1

Дед открывал на мониторе компьютера страницу за страницей с изображениями известных всему миру произведений изобразительного искусства.

— Значит, они голых рисовали? — заулыбалась Настя.

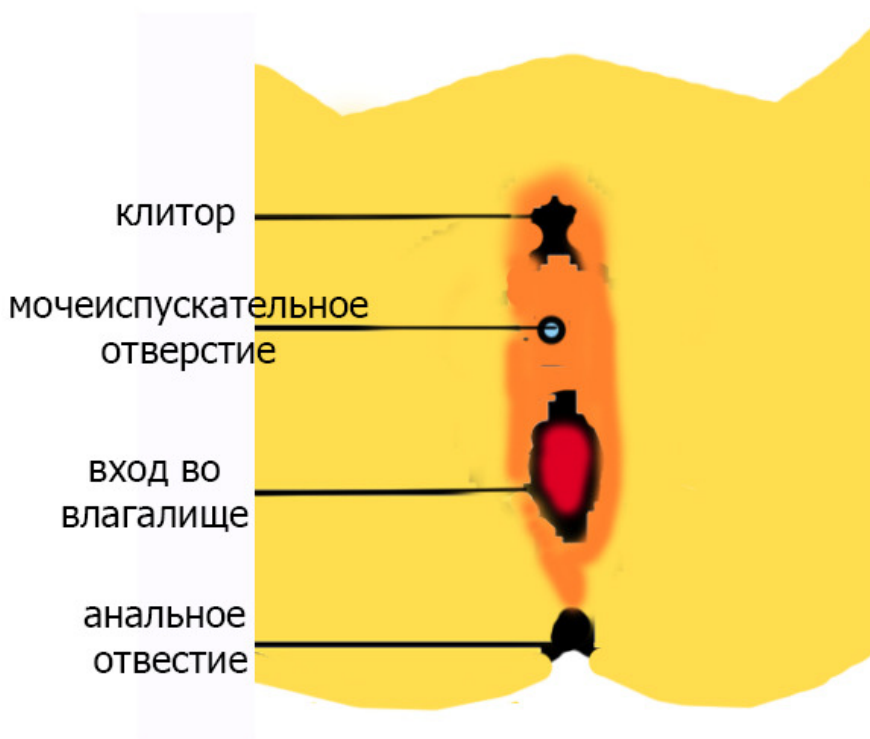
— Да. Только правильно, когда мы говорим о великих творениях живописи и скульптуры, нужно говорить не голых, а обнажённых, то есть, людей без одежды. Многими картинами и скульптурами, подчеркивающими красоту человеческого тела, люди восхищаются столетиями. Эротическое искусство тоже изучают сексологи... А смеёшься ты, Настя, от смущения, потому что на эту очень деликатную и интимную тему с тобой раньше никто не говорил. Сексуальную лексику, кстати, тоже изучает сексология.

— Лексика, это что?

— Определенный словарный запас. Это те слова, которые нужны, чтобы говорить о сексуальности. В сексологии много непонятных для вас слов. Но знать их необходимо, чтобы многое понимать, например, откуда берутся дети.

Женские половые органы

На экране появились картинка.



Наружные половые органы женщины - ВУЛЬВА

Рис. 2

— Вот, смотрите, перед вами основные фрагменты женского органа, отвечающего за деторождение. Видите, если вульва, как щель между двумя кожными складками, расположена снаружи, то самое интересное и важное у женщины спрятано внутри.

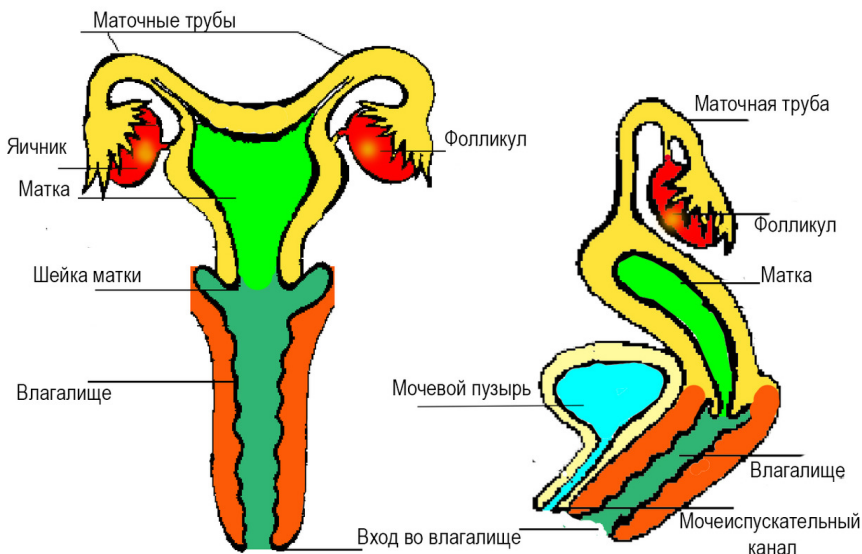


Рис. 3

— Значит, у женщин под кожей не только кости и мясо?

— В вульве расположен вход во влагалище, которое иногда называют вагиной. Она представляет собой некую трубку, выполняющую роль родового канала. Этот канал соединен с маткой — местом, где формируется и развивается зародыш, или плод, — так называют маленького ребенка, который ещё не родился, и находится в утробе матери.

— А как он туда попадает?

— Не спеши, Настя! Всеу своё время. Между тазобедренными костями находится матка, она соединена фаллопиевыми трубами с небольшими шариками. Это яичники. Именно в них рождается яйцеклетка. А из яйцеклетки, в свою очередь, и вырастает будущий человечек.

— А как?

— Смотрите. Это яичники, в верхней их части какое-то вздутие, похожее на пузырьки. Их называют фолликулами. Они небольшие, как косточки от ягод черешни, и содержат жидкость. Такие фолликулы появляются каждый месяц, потом лопаются и жидкость, в виде крови, выходит наружу вместе с яйцеклеткой. Тот самый момент, когда это происходит, называют овуляцией.

— Как это наружу? Она выходит вместе с мочей?

— Нет. Мочеиспускательный канал отделен от влагалища. Жидкость следует строго в определенном направлении через матку в вагину, потом через вульву наружу.

— Что за матка?

— Это такое место, где яйцеклетке уютно в нежной, тонкой,

слизистой оболочке.

— Как слизистая оболочка во рту? — Настя облизнулась кончиком языка.

— Да. Очень похоже. Там, как в гнёздышке, зародыш из маленького, не видимого невооруженным взглядом, вырастает до человека.

— У меня тоже есть такая яйцеклетка?

— Нет, Настя. Твой организм пока не готов к этому важному процессу. Но пройдет время, и у тебя сформируется всё, что для этого нужно.

— А как я об этом узнаю?

Менструация

— Каждая девочка — будущая мать. Примерно с 9 до 15 лет — у всех в разное время — в один прекрасный момент из вульвы начинает выделяться кровь. Так начинается половое созревание...

— Подожди, дедуля! Это из меня будет литься кровь?! Что же делать — зеленкой прижигать, как ранку на пальце?

— Нет. Эта кровь выделяется несколько дней в месяц. Поэтому и период, когда она идет, называют «месячные», «регулы», «менструация». В эти дни ты попросишь у мамы специальные гигиенические прокладки, чтобы не пачкать белье. Они продаются в аптеках и магазинах.

— А за эти дни из меня вся кровь не вытечет?

— Нет, конечно! Не бойся. Аккуратно прикроешь вульву гигиенической прокладкой и будешь её регулярно менять несколько дней, пока кровь не перестанет идти. Менструация длится от трех до пяти дней ежемесячно и практически всю жизнь, а заканчиваются в возрасте около пятидесяти-шестидесяти лет у большинства женщин.

— Это не больно?

— У всех по-разному. В юности организм еще не приспособлен к этому явлению, и боль возможна. Если она сильная, то нужно обязательно сказать родителям, и сходить с ними к врачу. Но только тогда, когда по-настоящему больно, а не тогда, когда хочется от физкультуры отвитьнуть! Как только пришли первые месячные, нельзя скрывать это от взрослых. Это очень важно.

— И к хирургу идти?

— Нет. У девушек и женщин есть специальный врач — гинеколог. У мальчиков — это андролог. Эти специалисты занимаются проблемам половой сферы человека. А почему ты спросила о хирурге?

— Когда в позапрошлом году я ногой зацепилась за железку на даче, меня возили к хирургу. Он мне швы накладывал.

— Во время менструации швы не накладывают.

— Насколько я понимаю, — вступил в разговор Димка, — эти самые яйцеклетки появляются тоже раз в месяц?

— Молодец! Знание компьютеров идет тебе на пользу. Природой устроено так, что яйцеклетка созревает постепенно. И матка тоже дожидается того момента, когда зародышу можно будет предоставить нормальные условия для внутриутробного развития. Для того чтобы это случилось, яйцеклетка должна встретиться со сперматозоидом...

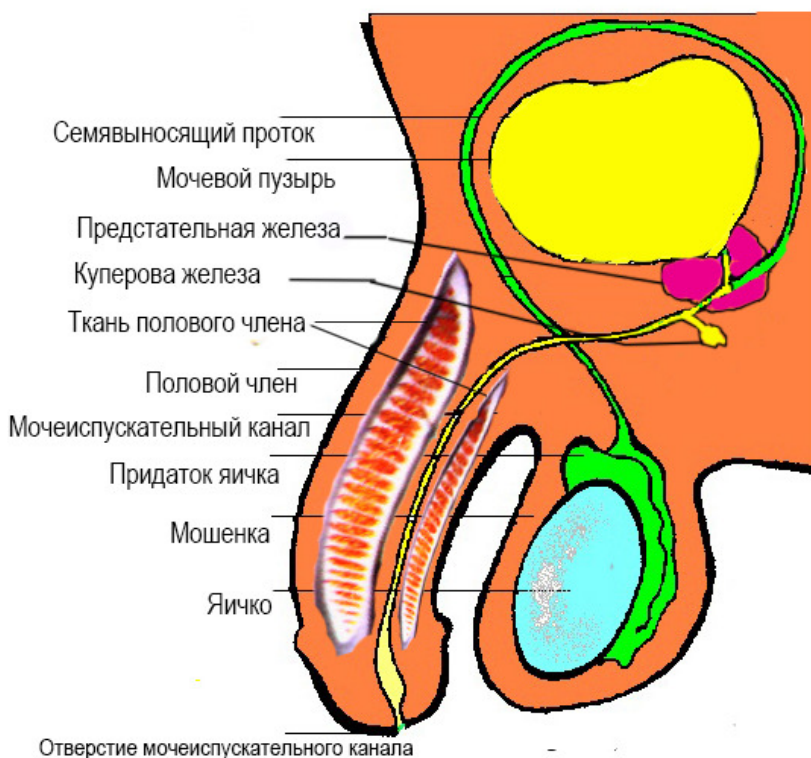
— Они встречаются?! — Настя очень удивилась.

— Что бы узнать об этом, надо знать, как устроены мужские половые органы.

Мужские половые органы

— Дедуля, ты же говорил, что пенис, как краник: открыл — пописал! — Настя сильно возмутилась. Она была уверена в своей правоте.

— И у мужчин не всё так просто, как кажется. — Дедушка открыл нужную страницу в ноутбуке и показал очередную картинку. — Вот, что предстоит вам понять. Видите, на картинке изображен пенис, который называют еще половым членом. Он состоит из особой ткани. Под половым членом находится мешочек из мышечной ткани. А в нем пара яичек.



Отверстие мочеиспускательного канала
Рис. 4

— Хм! Такие яйца, как мы покупаем в магазине? — смущённо уточнила Настя.

— Нет, яйца несут птицы. А у мальчиков и у мужчин, в мошонке находятся яички.

— У женщин — яичники, а у мужчин — яички? — переспросил Дима.

— Да. Посмотрите внимательно на мошонку. В ней расположены мужские половые железы, в которых рождаются сперматозоиды. Они скапливаются в придатках, которые напоминают шапочки на яичках. Поднабравшись сил месяца за два, сперматозоиды устремляются в семявыводящий проток, уходящий в брюшную полость, вверх за мочевого пузыря. Попав в семенные железы, они там накапливаются и при помощи вырабатываемой ими жидкости, позволяющей двигаться дальше, сперматозоиды в определенный момент смешиваются с выделением сока простаты, который питает их нужными веществами. И лишь после этого врываются в семявыносящий проток в виде спермы и стремительно выносятся наружу через отверстие на головке полового члена...

— Дедуля! Мужчины через это отверстие писают!

— Правильно. Тебе будет трудно поверить, но сперматозоиды, как ты видишь на схеме, идут по тому же пути. А сам процесс выталкивания спермы быстрыми толчками называют семяизвержением или эякуляцией. Она длится всего несколько секунд.

— Да... Димка, когда писает в туалете, закрывается на несколько минут.

— Конечно! Видишь, на схеме, мочевого пузыря какой большой и расстояние до выхода больше, чем у девчонки. Мужчинам для этого больше времени нужно! Непонятно только почему ты в туалете дольше сидишь?

— Девочке и раздеться, и одеться нужно. — Тут же вспыхнула и ответила Настя, — подмыться, вытереться. Носик попудрить, в зеркало посмотреть.

— Молодцы, дети. Правильно вы всё понимаете.

Половая гигиена

— А что вы знаете о гигиене половых органов?

— Бабушка и мама говорили мне, что мыть вульву нужно теплой водой. — Настя сначала немного запинаясь и краснела, впервые сказав слово «вульва» вслух, но закончила свой ответ очень уверенно. — Я так делаю каждый день утром и перед сном, после того, как схожу в туалет. А когда хожу по маленькому, то обязательно вытираю её салфеткой или туалетной бумагой.

— Правильно тебя бабушка с мамой учили, — улыбнулся и подбодрил внуку дедушка. — Подмываться следует чистой рукой или марлевой салфеткой в направлении от лобка к анальному отверстию. А во время менструации мыться лучше под душем, и не реже, чем дважды в день подмывать половые органы.

— А я моюсь каждую неделю в бане или в душе! Мне хватает...

— Этого не достаточно, — поправил Диму дедушка. — Мальчикам надо чаще мыться.

— Это почему?! Пусть девчонки плещутся! — насупился внук, которого по утрам трудно было заставить умываться и чистить зубы.

— Есть несколько причин. Первая заключается в том, что у мужчины выделяется смегма. Это мазеподобное вещество — секрет желез, накапливающийся под крайней плотью. Если её регулярно не смывать с головки пениса, то она будет выделять неприятный запах, раздражать...

— У меня нет никакого запаха! — возмущенно перебил деда внук.

— О тебе лично никто не говорит, — попыталась успокоить его Настя.

— Есть и вторая причина. Когда ты регулярно моешь свой пенис, то можешь заметить, например, что его головка не показывается из-под крайней плоти. А если есть проблема, то это повод обратиться к врачу.

— Зачем? — дети спросили хором.

— Это признак заболевания, которое называется фимоз. Фимоз — это сужение отверстия крайней плоти, при котором головка пениса не открывается. Или открывается болезненно. А виной тому часто бывает инфекция...

— Я слышал о таком! В нашем классе одного мальчика из-за этого даже в больницу возили! — Дима вспомнил о своем друге Антоне, с которым они сидят за одной партой. — Он вовремя сказал родителям, они обратились в больницу и врач ему

помог. — Диме хотелось показать, что он тоже уже многое знает.

— А что такое обрезание? По телевизору я слышала, что в некоторых странах делают обрезание. Это отрезают кусочек головки пениса? Наверное, очень больно! Да и выход может забиться...

— Нет, Настя. Это специальный религиозный обряд. При обрезании надрезается только крайняя плоть. При этом сам половой член не затрагивают. Но головка его становится всегда открытой, обнаженной.

— Значит, и мыть её не надо?

— Что ты! Такие гигиенические процедуры, как ежедневное мытье полового члена мальчиками и вульвы девочками — обязательная процедура!

— Как чистка зубов... — нахмурился Дима.

— Умывание и расчесывание, — подтвердила Настя.

Половые железы

После ужина дети расселись у стола и внимательно смотрели на дедушку.

— Мужские и женские половые железы функционируют совершенно по-разному, хотя названия их похожи.

— Для чего нужны эти железы?

— Половые железы вырабатывают гормоны, а гормоны, — продолжал сексолог, — это биологически активные вещества. У женщин они вырабатываются в яичниках, а у мужчин — в яичках.

— А для чего нужны эти клетки?

— Попугаев в них держать! — пошутил Дима.

— Половые клетки — это яйцеклетка и сперматозоиды?

— Да. Молодец, Настя. И они нужны для размножения, появления потомства, которое потом воспроизводит свои половые клетки. Те, в свою очередь, дают жизнь следующему потомству. Живут себе мужчина и женщина, встречаются, любят друг друга, а потом производят на свет себе подобных, из которых вырастают такие же мужчины и женщины. И они, в свою очередь, подрастают и рожают своих детей...

— И это происходит всегда, на протяжении жизни многих поколений... — вздохнула Настя.

— Яйцеклетка — круглая клетка относительно большого размера с ядром. — продолжал дед. — В ней содержатся 23 хромосомы. Но лишь одному сперматозоиду удастся проникнуть к ней внутрь.

— А их много, сперматозоидов? — спросила Настя.

— Очень! Несколько миллионов.

— Миллионов?! — искренне удивился Дима.

— Да. И всё для того, чтобы хоть один из них добрался до яйцеклетки. А остальные гибнут на пути к цели. Сперматозоид — это мужская половая клетка, она состоит из головки и хвостика, который помогает сперматозоиду двигаться. В головке сперматозоида тоже 23 хромосомы.

— Слово-то какое, хромосомы! Они хромые?

Дети эмоционально высказывали разные мысли и догадки, чем очень радовали своего деда. А он, продолжая рассказывать, размышлял про себя: «Вот и подросли мои внуки».

— Заглянув внутрь половой клетки, можно увидеть её ядро. Именно в нем есть некие маленькие палочки, которые и называют хромосомами. Под микроскопом они напоминают буквы X и Y, где последняя буква похожа на X без одной палочки. Хромосомы яйцеклетки и сперматозоида, соединяясь, перемешиваются. В

яйцеклетке становится...

— 46 хромосом! — хором ответили дети.

— И эта оплодотворенная яйцеклетка теперь называется яйцом. Постепенно оно начинает сужаться посередине, потом яйцо делится на две части, в каждой из которых оказываются хромосомы. В результате из одного яйца образуются две клетки с двумя ядрами внутри, и в каждом по 46 хромосом. Потом получается 4 клетки, затем 8 и так далее.

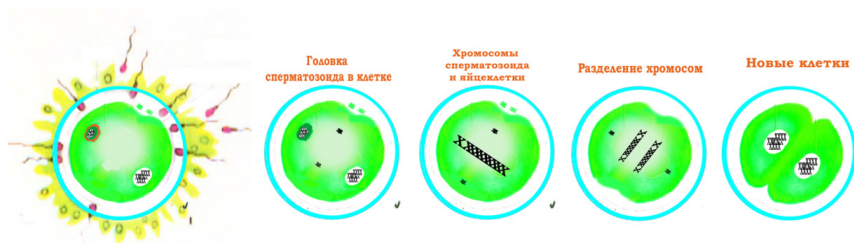


Рис. 5

— Но так может получиться просто большое яйцо! — удивился Дима.

— Это у птичек. И то, из оплодотворенного яйца птички рождается цыпленок, а из неоплодотворенного — яйцо, которое мы покупаем, как продукт питания. Природа устроила всё так, что одни группы клеток могут сформировать ручки, другие ножки, третьи головку и остальные органы.

— А она не ошибается? — мальчик не переставал удивляться.

— В большинстве случаев нет. Но иногда появляются малыши с различными отклонениями в развитии.

— Как их жа-а-алко... — протянула Настя.

— Это как-то похоже на фабрику по производству мобильных телефонов. Собрали из запчастей и отправили в магазин! А как получается, что в некоторых случаях рождаются мальчики, а других случаях девочки? — Дима был настойчив.

— Да. Почему я, а не Димка. Или наоборот?

— Потому что хромосомы отличаются: в женской яйцеклетке содержатся только X-хромосомы. А в сперматозоидах мужчины половина содержит X-хромосому и половина Y-хромосому.

— Ну и что? На что это влияет?

— Если происходит слияние яйцеклетки с X— хромосомой сперматозоида, в яйце начинает формироваться девочка. Если яйцеклетка сольется с Y-хромосомой, то в результате получится мальчик.

— Значит, мужчины отвечают за пол будущего человека?

— Скорее, за это отвечает случай, так как вероятность такого

слияния составляет примерно 50 X 50. Но без мужчины оплодотворение невозможно.

— Нельзя угадать, кто получится — мальчик или девочка? Как с брошенной монеткой: орел или решка? — попытался узнать Дима.

— Да. Мало того, хромосомы отвечают не только за пол человека, но и за его внешность, рост...

— Поэтому у меня глаза мамыны?

— Поэтому, поэтому... Но все люди при этом разные. Кто-то похож на своих родителей, а кто-то не очень. Кто-то напоминает бабушку, кто-то дядю. Об этом подумала природа, предлагая различные сочетания хромосом.

Взросление

— Насколько я понял, сперма со сперматозоидами у меня должна быть? Иначе, какой я мужчина? — Дима спросил как-то серьезно, стараясь походить на своего отца, который таким тоном у него спрашивал дневник с оценками.

— Не спеши, — улыбнулся дедушка. — У каждого мальчика свой срок наступление мужественности. Сейчас у тебя нет еще достаточного для оплодотворения количества здоровых сперматозоидов. Но у большинства твоих товарищей в период от 11 до 18 лет активизируется процесс сексуального развития.

— А как заметить, что это время пошло?

— Этот возраст называют половым созреванием. У мальчиков появляются волосики вокруг полового члена и под мышками, потом бородка и усики, у девочек — волосики у вульвы, также начинает расти грудь.

— И у меня появится? — Настя обрадовалась, услышав про грудь.

— Конечно!

— И можно будет выйти замуж? Или жениться?

— Нет. Рановато. Природой так устроено, что вырастая, физически ты способен к оплодотворению. Но не в состоянии обеспечить молодую семью, не умеешь заботиться о себе, не понимаешь когда и что можно, а когда нельзя.

— Поэтому говорят: «Стал совершеннолетним в 16 лет», — также серьезно продолжил Дима.

— И еще добавляют, что жениться будешь после 18-ти. А пока ещё не дорос, — Настя показала брату язык.

— Почему?

— Потому что продолжается не только физический рост человека к этому времени, но и психический, духовный. Вы учитесь жить, совершаете разные поступки, часто ошибаетесь, чтобы в будущем правильно и грамотно воспитывать своих детей.

— А как же девочки? Про них говорят, что «рано выскочили замуж»?

— Девочки взрослеют немного раньше мальчиков. Но и тем, и другим в переходном возрасте, в ходе полового созревания приходится пройти через некоторые трудности...

— Какие? — Настя заинтересовалась.

— В это время у многих ребят на лице и теле появляются угри и прыщики, кожа становится жирной. Многим кажется, что они становятся некрасивыми. Не сразу привыкаешь к новому состоянию, когда у девочек появляются месячные, а у мальчиков

— ночные поллюции. Кто-то замыкается в себе, стесняется, кто-то нервничает. А кто-то наоборот хамит, ругается, доказывает окружающим, что он уже взрослый.

— Это же состояние не навсегда?

— Конечно! Как в сказке о гадком утенке, из которого потом вырастает чудо-лебедь.

— Значит, я стану девушкой только тогда, когда у меня начнется менструация, — задумчиво произнесла Настя.

— Дед, а что такое поллюции?

— Поллюции — это неконтролируемые мужчиной ночные эякуляции. Они происходят во сне непроизвольно.

— Вот почему все смеялись над Максимом! В летнем лагере мы проснулись утром, идем на зарядку, а у него мокрое пятно на простыне. Я подумал, что он описался, как маленький.

— А он оказался просто взрослее тебя и твоих товарищей. У него уже начались поллюции.

— Точно! Он, хоть и меньше меня ростом, но у него усики уже проглядывают, и голос стал грубее, не такой писклявый, как прошлым летом.

Беременность

На следующий день дедушки дома не было. С утра он уехал к себе в институт на лекции. Настя с Димой ждали его в кабинете, разглядывая рисунки.

— Не зря я вам вечером их распечатал на принтере? Усваиваете вчерашний материал? — спросил с порога дедушка, который вернулся с работы после обеда. Он был весел, в хорошем настроении. Но на его вопрос вопросом ответила Настя.

— Всё это конечно очень интересно. Но нам не очень понятно, как и где встречается яйцеклетка и сперматозоид?

— Это, и правда, достаточно сложно. Рассказываю. А вы оба постарайтесь понять. Сперматозоиды через половой член, введенный в вульву, попадают во влагалище. Из него через отверстие, находящееся в нижней части влагалища, называемое шейкой матки, быстро при помощи длинного подвижного хвостика они проникают в матку.

— Все миллионы?

— По дороге их становится всё меньше и меньше. Большая их часть погибает по пути. И лишь немногие встречают плывущую к ним яйцеклетку. Кому-то из сперматозоидов, наиболее здоровому, трудолюбивому и шустрому удастся соединиться с ней и образовать ядро. Так происходит оплодотворение, а через несколько дней ядро прикрепляется к стенке матки и начинается процесс деления и роста.

— А если не удалось прицепиться?

— Тогда они рассасываются. Слизистая оболочка матки оказывается не нужной для яйцеклетки и отторгается. Её остатки вместе с небольшим количеством крови выходят из организма женщины во время менструации.

— Вот почему вся кровь из меня не должна вытекать. Это только та, что участвует в данном процессе!

— Настя, ты всё понимаешь правильно. Молодец!

— Итак, если встретились сперматозоид и яйцеклетка, то... — как обычно, настойчиво пытался найти ответ на свой вопрос Дима.

— Тогда говорят, что женщина забеременела. Получается, что она не только привнесла свою половинку в будущего человека, но ей предстоит долго вынашивать свой плод, заботиться о нем, пока тот не превратится в ребенка. Женщина становится продолжателем рода человеческого.

Развитие эмбриона



Рис. 6

— Вначале это какое-то подобие человечка. Я и то лучше нарисую! — Димке не понравился эмбрион-зародыш. — Теперь я понимаю, почему в сказке Пушкина написано: «Родила царица в ночь не то сына, не то дочь, не мышонка, не лягушку, а неведому зверушку». Этот ребенок родился недоношенным!

— А в конце развития что-то похожее на маленького ребеночка получается. — Настя была приветливее. — Похоже, что у женщины потихоньку будет расти живот...

— Как у вашей мамы. Вы же не сразу его заметили?

— Не сразу. А женщина долго ходит беременной?

— Примерно девять месяцев вынашивается плод, пока он не разовьется и не попросится наружу.

— Как у нашей мамы?

— Как у мамы. Верно. Ей в это время тяжело и неудобно ходить. Ребенок внутри требует к себе особого внимания. Маме нельзя простывать, иначе и малыш будет болеть. Помните, как мама быстро уставала, трудно дышала, часто отдыхала в последние недели?

— Понятно теперь, почему предупреждают в метро и в автобусе: «Уступайте места беременным женщинам!»

— Интересно, а как он дышит? Чем питается?

— Это происходит особым образом. С самого начала яйцо делится с одного его полюса и формируется зародыш. Это получается за счет того, что другой полюс яйца врастает в кровеносные сосуды и мышцы матки. Этот полюс постепенно превращается в плаценту — волокнисто-сосудистый орган, который образуется у одной из стенок матки и заканчивается жгутом. Кровь матери попадает в мышечную ткань матки, а там плацента вбирает в себя питательные вещества и кислород, нужные ребенку, и передает их через пуповину. Слышали такое

слово? Это и есть тот самый жгут, он связывает ребенка с маткой.

Настя и Дима машинально опустили свои глаза на то место, где у них расположен пупок.

— Значит и я была соединена жгутом, когда была в матке?

— И ты, и Димка. Но после рождения человека эту пуповину сразу перерезают.

— Здорово устроился малыш! Сидит себе внутри, ест, пьет, спит, дышит!

— Ага, никто ему не мешает!

— Дело в том, что он еще очень маленький и не может вести самостоятельную жизнь. Он хрупок, нежен, не переносит перепадов температуры, не в состоянии найти необходимую пищу.

— А в животе ему хорошо! Пища фильтруется, температура регулируется...! А в туалет как он ходит? Или все усваивает?!

— Нет, не все. Отходы он выделяет назад в плаценту, которая через кровь матери от них избавляется.

— Пользуясь случаем, — интригуяще заговорил Димка, — я задам тебе каверзный вопросик!

— Задавай.

— А как получаются близнецы? У нас в соседнем подъезде есть маленькие девочки Яна и такая же Лана. Их не отличишь! Они похожи как две капли воды, особенно тогда, когда одеты одинаково.

— Иногда после оплодотворения яйцо делится на две половинки. И из каждой половинки развивается зародыш. Так как они образовались из одной клетки и из одних и тех же хромосом и питались от одной и плаценты, их называют однойяйцевыми.

— Понятно теперь, почему они похожи.

— Мало того, у них и внешность, и характер, и пол, и поведение часто совпадают.

— Как у Яны и Ланы.

— Но есть еще и двойняшки.

— А это не одно и то же? — Дима был неутолим в своих вопросах, если хотел докопаться до истины.

— Нет. Они образовались случайно потому, что в маточных трубах находились сразу две созревшие яйцеклетки. И им повезло обоим, их оплодотворили сперматозоиды. В результате образовалось два яйца, из которых и появились два разных человека. У них и плаценты свои, и пуповины отдельные.

— Вот они точно будут не похожи друг на друга!

— Нет! Похожи! — возразила Настя.

— Не похожи! — стал с ней спорить брат.

— Не спорьте, — дедушка, как всегда, попытался их

утихомирить. — Они же получились от одних и тех же родителей, поэтому чем-то будут похожи.

— А больше двух близнецов бывает?

— Бывают и тройняшки, так же одновременно развиваются четыре, пять, и даже шесть оплодотворенных яйцеклеток!

— Вот бы посмотреть, как они рождаются! — мечтательно сказала Настя.

— В родильные дома несовершеннолетних детей не пускают, — разочаровал её дедушка.

— Почему?

— Прежде всего, берегут новорожденных малышей от различных инфекцией. Вы когда мыли руки? И мыли ли их сегодня?!

— Дед! Мы утром всё сделали так, как ты нас вчера учил.

Рождение ребенка

После ужина позвонил папа. Он был очень взволнован, сообщил, о том, что у мамы начинаются схватки. Детям передалось беспокойство взрослых. И дедушка, заметив их состояние, решил внуков отвлечь от переживаний и усадил у себя в кабинете.

— Где-то через двести семьдесят дней... — продолжил свой рассказ пожилой человек.

— Через девять месяцев! Потому что 30 помножить на 9 будет двести семьдесят!

— Молодец, Дима! Правильно считаешь. Итак, через девять месяцев наступают роды.

— А как? Со схваток, о которых говорил папа по телефону?

— Сначала женщина почувствует слабые сокращения от движения ребенка. Так начинаются схватки. В это время надо скорее ехать в роддом, чтобы всё проходило под контролем врачей, акушеров, медсестер. Потом разрывается околоплодный пузырь — такой мешок с водой, в котором находится плод. И из него вытекает вода через влагалище. Потом потихоньку расширяется шейка матки, что бы ребенок мог высвободить голову. Матка продолжает резко сокращаться и выталкивает его во влагалище...

— Сама? — Настя сделала удивленные глаза.

— Да. Мышцы матки сильные, структура ткани мускулистая. Она способна растягиваться, сокращаться, и может вмещать в себя малыша весом более трех килограммов! Но маму учат правильно дышать и вести себя во время родов, чтобы помочь ребенку появиться на свет.



Рис. 7

— Может весить и больше трех килограмм, когда богатырь лезет, — Дима говорил так, как будто он сам видел такие роды с рождением настоящего русского богатыря.

— Или несколько близнецов! — согласилась с ним и Настя. — А долго длятся роды?

— Бывает, что по несколько часов.

— Значит, папа может позвонить не скоро... А больно рожать?

— Бывает больно. Иногда врачи делают обезболивающий укол. Женщина специально готовится к родам. А когда она рождает не в первый раз, как наша мама, то с каждым разом все легче и легче. К тому же роженицам помогают грамотные специалисты.

— Акушеры и гинекологи?

— Правильно. Как только головка показывается из влагалища, её подхватывает акушер, потом берет одну ручку, затем другую и помогает выйти наружу всему ребенку. А затем перерезает пуповину и освобождает его.

— Ребенку не больно?

— Нет! Остается только маленький рубчик — пупок!

— Он сразу начинает кричать? — подключился Дима.

— Конечно! Он же глотает настоящий воздух впервые. До

этой минуты малыш все делал через пуповину, и вдруг кислород кончился. Когда тебе закрывают нос, ты же сразу постараться открыть рот? Так и он: углекислый газ выдохнул, сделал первый вдох и закричал от радости. В это время включился нормальный механизм дыхания.

— На рисунках и фотографиях у малыша такая здоровенная голова! Когда она идет впереди всего тела, то остальным частям легче...

— Верно. Она и крепче попы. Поэтому пробиваться малышу головой вперед легче. Голова с большей силой давит на шейку матки и быстрее её открывает. Если ребенок движется ножками вперед, то такие роды идут сложнее.

— Хоть бы у мама ребеночек шел головой вперед. Ей было бы легче..., — вздохнула Настя.

— Пустая матка после родов уменьшается в размерах. — Дедушка сидел в кресле и продолжал свой рассказ. — Если потянуть за пуповину, то плаценту можно потихоньку вытянуть наружу. Что и делают в роддоме. На этом освобождении от длительного бремени беременности заканчивается.

— Нам с сестрой стало ясно многое после твоих объяснений. Но самое главное я так и не понял. Или ты не сказал специально. — Дима сидел напротив деда и рассматривал картинки.

— И что же для тебя главное?

— Как делают детей? Берут сперматозоиды, яйцеклетки и смешивают в стакане? Что-то ты, дед не договариваешь...

Настя смотрела на дедушку не менее заинтересовано и кивала головой в поддержку брата.

— Мне казалось, что я вам говорил о том, что половой член вставляется в вагину, и со спермой отправляет к матке сперматозоиды.

— Чем-то напоминает заправку бензином автомобиля, — протянул недовольно Дима.

— Тогда расскажу иначе. — Вы, конечно, знаете, что мужчина и женщина становятся мужем и женой тогда, когда полюбят друг друга.

— Столько книжек про это написано! — мечтательно сказала Настя. — Мне нравится «Дикая собака Динго, или повесть о первой любви». Еще я читала о любви книгу «Два капитана»...

— Еще будешь проходить «Евгения Онегина», «Войну и мир», «Ромео и Джульетта»... Там начитаешься, — поддел её Дима. А дедушка продолжал:

— Многие люди годами ищут свою любовь, и не всем удастся её найти. Тем же, кому это удастся, как вашим папе и маме, мне и бабушке, трудно прожить минутку раздельно друг без друга. Любимым и любящим всё время хочется быть вместе, прикасаться телами, целоваться, обниматься, говорить друг с другом, смотреть глаза в глаза, читать стихи, петь песни или просто молчать рядом. Наступает момент, когда они сближаются всё теснее, им хочется стать единым целым. В какой-то момент, прижимаясь друг к другу в постели, мужчина вводит свой пенис в вагину женщины. Несколько ритмичных движений, которые они делают одновременно, подводят их к вершине удовольствия — оргазму. И на этом пике сперматозоиды вместе со спермой попадают во влагалище. А что там происходит дальше, вы уже знаете. Понятно?

— Это и называют сексом? — спросил Дима.

— Часто люди так и говорят. Но есть и другие слова. Можно сказать, что люди предаются любви, наслаждаются, амурятся, достигают того самого мгновения наибольшего удовлетворения,

которое появляется в минуты их интимной близости взрослых.

— Как в такое маленькое отверстие вульвы может залезть пенис?

— Ты, Димка, представляешь в воображении этот процесс, глядя на картинки. Но имей в виду, что у взрослых женщин это отверстие больше, чем в детстве. Мало того, у девочек и девушек оно еще и закрыто девственной плевой — такой тоненькой перепонкой, прикрывающей вход во влагалище.

— Зачем вход закрывают плевой?

— Природа заботится о здоровье женщины. Одевая только трусики, не сохранишь нормальное состояние организма. Сначала надо заботиться о том, чтобы внутри девочки, будущей женщины, всё сформировалось и достигло половой зрелости. Потом о том, что бы там нечаянно ничего не поранилось. А еще яйцеклетки должны встретиться с теми сперматозоидами, обладателя которых полюбит женщина. И только их обладателю она позволит лишиться её девственности — проникнуть сквозь девственную плеву.

— Плева рвется? А когда она порвется, пойдет кровь?

— Да. Когда ты порежешься, у тебя появляется ранка на коже? Идет кровь? Так и в этом случае с тонкой кожаной плёночкой.

— Но если там есть пленка, а она еще не порвана, то как вытекает менструальная кровь?

— Для этой цели у каждой женщины плева имеет отверстия определенной формы. У кого-то одна маленькая дырочка, у кого-то несколько. Есть и такие женщины, у кого прикрыта половина входа, а половина открыта. У всех по-разному.

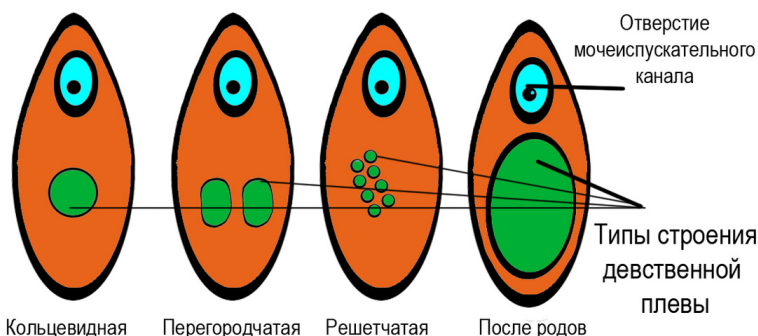


Рис. 8

— А мне не совсем понятно, как пенис проникнет во влагалище, если он мягкий и маленький.

— Ты еще не всё знаешь, — сказал дедушка и нашел в своем

компьютере еще одну картинку. Пенис в возбужденном состоянии напрягается, становится эрегированным. Это происходит, когда мужчина очень сильно хочет сблизиться с любимой женщиной. В такие моменты кровь приливает к нему, и пенис поднимается и увеличивается в размере. Этот процесс называют эрекцией. Дима, наверняка, с этим знаком.

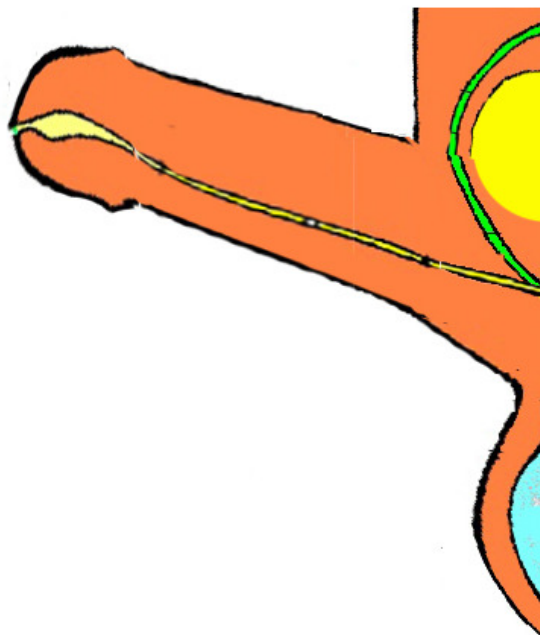


Рис. 9

Дима улыбнулся и немного покраснел.

— Ага. Но у меня бывает так, что он встает в самые неподходящие минуты! Я же ещё не мужчина, и у меня нет любимой женщины...

— Не ври! Тебе Алёнка из соседнего подъезда нравится!

— Помолчи немного...

— Если эрекция происходит не вовремя, надо отвлечься, подумать о чем-то другом, не сосредотачиваться на этом состоянии, и возбуждение пройдет, половой член уменьшится и опадет.

— Получается, что надо себя контролировать?

— Обязательно, если ты хочешь стать взрослым. Вот чем настоящий мужчина и отличается от мальчика. Он может себя

контролировать, а мальчик или юноша не всегда, дети чаще живут рефлексам. Помните, как собаки академика Павлова: горит лампочка — они хотят есть. Не зажигается — у них слюна не выделяется. Поэтому сексом занимаются взрослые люди, способные себя контролировать.

— Дедуля, — Настю взволновал вопрос любви, — ты говоришь о тех, кто любит. Но мы с Димкой тоже друг друга любим. И маму с папой, и тебя с бабушкой. Что-то не совсем понятно...

Дима закивал головой, одобряя слова Насти.

— Права, Настя! Как всегда права! Но я вам так скажу, ребята. Видов любви бывает много. Есть любовь родительская. Я и бабушка любим вас и ваших родителей по-своему. Есть братская и сестринская любовь, как между вами. Есть любовь к пирожному и арбузам, красивым вещам и компьютерам. — Димка улыбнулся, услышав о своем любимом деле. — Люди любят Бога и это еще не все разнообразие любви.

— То есть, под словом «любовь» люди понимают разные вещи?

— Да. У каждого любовь своя. Но есть еще любовь сексуальная. Она вспыхивает только между взрослыми людьми и приводит к браку, семье, рождению детей.

— Теперь понятно.

— И еще. У вас сейчас такой возраст, когда вы учитесь любить и контролировать свое поведение.

— Это как?

— Вы уже понимаете, что сексуальная любовь происходит только между взрослыми людьми? Что мальчик никогда не сможет жениться на маме, а девочка выйти замуж за папу?

— Понимаем, — хором ответили дети.

— И вы должны знать, что не можете пожениться друг с другом, так как есть запрет на брак сестры и брата. Называется он инцестом. Вот вы и учитесь контролировать себя, чтобы не нарушать такие запреты.

Предохранение

— Каждый раз, когда я включаю сеть, у меня начинает работать компьютер. — Дима сидел, откинувшись на спинку стула, и рассуждал вслух. Он понимал, что с дедом можно говорить на любые темы, и искал ответы на свои вопросы. — Значит ли это, что если каждый раз заниматься сексом, то может родиться ребенок?

— Если бы так случилось, то ты не мог бы заниматься со своим компьютером, по всей квартире бегали, прыгали и ползали твои братишки и сестренки. Природа и люди позаботились о том, чтобы этот процесс стал контролируемым.

— Это как? — Насте тоже было интересно.

— Во-первых, у женщины созревает лишь одна яйцеклетка в месяц. Как вы уже знаете, во время месячных невозможно соединение со сперматозоидом. И проверяя температуру тела, вычисляя наступление менструации, подсчитывают дни, когда можно заниматься сексом без риска забеременеть.

— А во-вторых? — наступал Дима.

— Во-вторых, люди придумали способы предохранения, они применяют противозачаточные средства. Например, женщина не забеременеет, если по рецепту врача станет принимать противозачаточные пилюли или таблетки, из-за приёма которых у неё не может произойти овуляция.

— И это навсегда? Больше овуляции не будет? — заволновалась Настя.

— Нет. Если женщина прекращает прием контрацептивов, через какое-то время она может забеременеть.

— А у мужчин есть способы предохранения?

— Есть. Например, мужчина может надеть презерватив на половой член и не допустить слияния сперматозоида с яйцеклеткой. Презерватив представляет собой резиновый колпачок, который не дает сперме попасть во влагалище.

— А я слышала, что у женщин тоже есть колпачки.

— От тебя, Настя, ничего не утаишь. Есть такие резиновые колпачки, которые называют диафрагмой. Её смазывают специальной пастой и надевают на шейку матки.

— Тогда можно заниматься любовью без риска, так как сперматозоидам закрыт вход для встречи с яйцеклеткой!

— Еще есть специальная спираль особой формы, которую подбирает врач и вводит женщине в матку. Эта спираль мешает развиваться яйцу и снижает риск беременности.

— Спираль вставляют в матку на всю жизнь?

— Нет. Если появляется желание иметь ребёнка, то её можно извлечь.

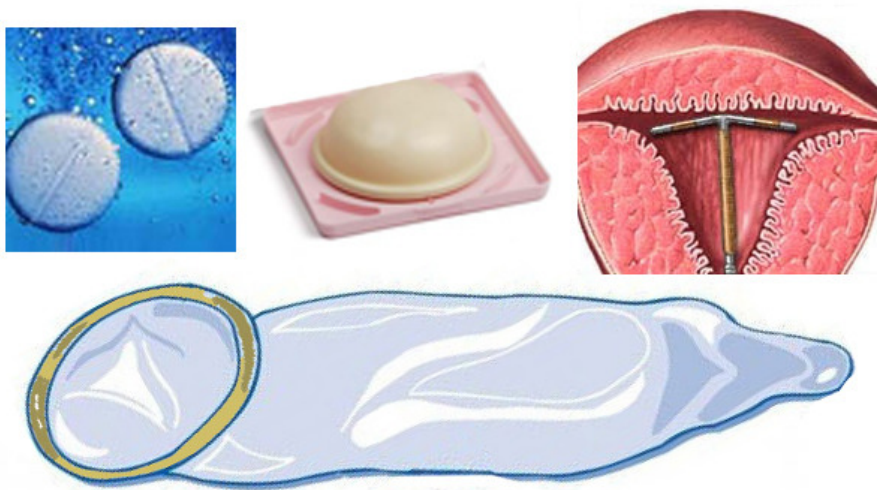


Рис. 10

— Всё взрослые контролируют! И рождаемость тоже. А откуда тогда берутся «незапланированные дети»? — Диме было всё интересно.

— Стопроцентную гарантию предохранения от беременности дает только невозможность встречи яйцеклетки со сперматозоидом. А большинство противозачаточных средств такой гарантии не дают. Поэтому надо тысячу раз подумать о последствиях, прежде чем решиться на зачатие ребенка. Сколько проблем появится с его рождением, воспитанием, питанием!

— Так уж и нет способов полной защиты!? — не верил Дима.

— Есть один — стерилизация. Это хирургический способ предупреждения беременности. У мужчин перевязываются семявыносящие протоки, и тогда сперма производится, а в ней сперматозоидов нет.

— У женщин таких протоков нет... — Настя задумалась. И ей на помощь пришел дедушка:

— Поэтому при женской стерилизации им удаляют начальные участки маточных труб, и в этом случае с яйцеклеткой сперматозоид не встретится!

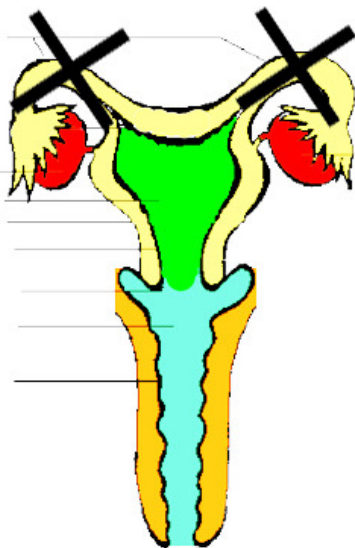
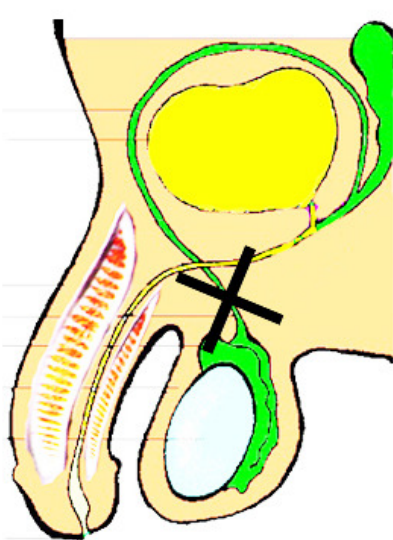


Рис. 11

— А если все-таки сперматозоид и яйцеклетка случайно встретятся? — настаивал Дима.

— Упрямый ты. До всего хочешь дознаться.

— Папа меня называет упорным...

— Хорошо. Пусть так, — согласился дедушка.

— Если так случается, а женщина серьезно больна, что-то угрожает её здоровью или мешает ей родить ребенка, то она может прервать беременность на ранней её стадии. Тогда врачи производят аборт. Но эта операция очень опасна, и её надо проводить только в больнице.

— Значит, некоторые больные люди совсем не могут родить? — ахнула Настя.

— Да! Что же им тогда делать? Всю жизнь прожить без малышей? — Дима заинтересовался необычной ситуацией.

— Бывает и такое. Некоторые семьи живут без детей. Но иногда проблема решается. Например, невозможно яйцеклетке пробиться в матку. В таких серьезных случаях врачи из маточной трубы женщины извлекают яйцеклетку. У мужчины берут сперму и соединяют их в пробирке. Потом зародившийся эмбрион помещают в матку и ждут рождения малыша. Так появляются «дети из пробирки». Но лучше, конечно, заботиться о своем здоровье с самого детства.

— Я всех поздравляю! — в комнату вошла бабушка. — У нас событие!!!

— Папа звонил? — подскочил Димка.

— Кто родился? — взволнованно спросила Настя.

— Мальчик? Девочка? — хором загалдели дети.

— Де-воч-ка! — по слогам сказала бабушка, не скрывая своих слёз радости.

Все зашумели, захлопали в ладоши, решили поехать к маме, а вопросы к деду отложили до следующего раза.

Через неделю Настя и Дима постучали в кабинет к дедушке. Тот сидел за своим ноутбуком, напевая по своей привычке веселую песенку.

— Я слышал, как во дворе мальчишки смеялись над каким-то стихом: «Мы, онанисты, — народ плечистый...», — Димка почесал затылок, пытаясь вспомнить строчку. — Потом что-то такое: «устала правая, работаем левой!»

— Ты тоже смеялся?

— Ага. Но ничего не понял. О каких онанистах шла речь?

— Правильно говорить не онанизм, а «мастурбация». Еще иногда можно услышать слово рукоблудие или другие некрасивые слова. Речь идет о том, что сексуальное удовольствие можно получить в одиночку. Без любимого человека. Только ты и твоё тело. Например, трогая руками свой пенис, можно добиться его возбуждения и разрядки. Сперма вырвется наружу и намочит простыни или одежду.

— Как при поллюциях?

— Примерно так. Только ночью при поллюциях это происходит непроизвольно, без прикосновений. А при мастурбации умышленно. Надо помнить, что это интимный процесс. О нем не принято говорить вслух или делиться рассказами с друзьями. В былые годы считалось, что рукоблудие приводит к сумасшествию, потери зрения и слуха, к появлению мозолей на руках. Сегодня известно, что большинство юношей и некоторые девушки занимаются иногда мастурбацией. Чаще от скуки и одиночества. Мастурбация не опасна, если ей не посвящаешь много времени и сил. С возрастом, мужая, это желание возникает всё реже и реже. К тому же удовольствие, которое мастурбация дает, в несколько раз слабее, чем то, которое разделяешь с любимым человеком. У любящих и доверяющих друг к другу людей всё происходит гораздо сильнее, глубже и ярче.

— Дед, ты нам всё рассказал?

— Я вам рассказал только то, что нужно знать в вашем возрасте. Но знать и понимать — не одно и то же. Вот ты знаешь, как играть в бильярд, в какое место и с какой силой бить кием по шару в лузу, а мне проигрываешь. Почему? Потому что нужны и навыки, и умения, и способности. А они появляются с годами... Есть ещё и отклонения в сексуальном поведении людей.

— Это как? — подключилась Настя.

— Некоторые не могут разделить ни с кем свое удовольствие

или им трудно найти человека, который бы их понял. Например, эксгибиционисты получают удовольствие от того, что демонстрируют окружающим свои половые органы. Вуайеристы подглядывают за голыми или теми, кто переодевается. Трансвеститы любят переодеваться в одежду противоположного пола. Всё это ведет к нарушению принятых норм поведения, и такое поведение часто называется половым извращением. Вы должны знать, что среди этих отклонений есть очень опасные. Например, некоторые садисты получают удовольствие от того, как мучают маленьких мальчиков и девочек...

— Как педофилы?

— Уже слышали такое слово?

— Да.

— Встречаются такие взрослые люди, которые выросли только внешне. С виду это обыкновенные люди, которые на самом деле больны, так как хотят любить не взрослого человека, а ребенка. И трогать половые органы мальчиков или девочек. Эти люди очень опасны. Среди них есть такие, кто пристает к детям на улице, во дворе, в лифте.

— Это и нас кто-то может домогаться? И меня... трогать? — Настя поёжилась.

— Надеюсь, что этого не произойдет, — уверенно сказал дедушка.

— Вот почему мама не разрешает нам общаться с незнакомыми дядями и тетями!

— Чаще педофилы — мужчины. Они заговаривают с детьми, угощают чем-нибудь вкусненьким или предлагают покататься. Обещают игрушки, мобильники, пирожное, шоколадки. Привлекают к себе. Приглашают домой или в машину. Напрашиваются в гости...

— Что же делать? — Дима искал пути решения трудных задач и ему был очень важен совет деда.

— Вот основные правила на тот случай, если кто-то из вас окажется один, тогда ему будет необходимо знать, как действовать самому:

- Помните, половые органы — это интимная тайна каждого человека и посторонние не должны к ним прикасаться.

- Будьте осторожными. Никогда нельзя идти за незнакомыми людьми, пусть и очень приятными.

- Если кто-то из знакомых или незнакомых людей ведет себя непристойно, то обязательно сразу надо рассказать об этом родителям.

- Если на улице, в лифте, или где-то еще, вас преследуют, необходимо кричать и звать на помощь. Такие люди очень часто

трусливы по своей природе.

* * *

Прошло немногим больше полугода. В одно тёплое весеннее воскресенье, вся семья собралась в гостиной. На диване мама пеленала малышку, а Димка ей помогал и комментировал:

— Вот это вульва. Вот здесь вырастет грудь, вот здесь — матка и у меня когда-то будет племянник. Вот здесь...

Открылась дверь и появилась Настя. Она подошла к деду, который с книгой сидел в кресле, и наклонилась к его уху.

— Дед, а дед...

— Что, девочка? — так же шепотом ответил он.

— Знаешь, а я стала девушкой! — глаза её искрились. — У меня начались месячные.

— Поздравляю, Настя! Ты растешь прямо на глазах. — Дед поцеловал её в щеку. — Береги себя. Помни, ты — будущая женщина, мать. От тебя теперь будет зависеть продолжение человеческого рода.

Он взял из вазы большое красное яблоко и вручил внучке.

**Часть II. Половое просвещение
подростков в возрасте
от 12 до 18 лет**

Когда ребенку исполняется 12–13 лет, ему открывается новая сторона жизни, а родителям добавляется проблем: секс, отношения, изменения, происходящие с телом, привлекательность для сверстников... Но обсуждать подобные темы с «предками» подросток стесняется, по привычке черпая знания из Интернета. Могут ли случайные ссылки удовлетворить его жажду надеждой и актуальной информацией? Вряд ли. Нужна кропотливая работа и доброе участие родителей подростка. С помощью предложенных здесь ответов специалистов родители смогут сформировать у своих подрастающих детей сексуальную культуру, укрепить взаимное доверие и позаботиться об их здоровье и будущей счастливой жизни уже сегодня.

В этой части книги мы продолжаем откровенный разговор с родителями, чьи дети подросли и теперь называются подростками. Эта книга не энциклопедия, и не сборник ответов на все вопросы о сексуальности. Не нравоучительные статьи, и не учебник по сексу. Это ответы специалистов в области сексологии на вопросы, заданные современными подростками. Иногда в этой части будут возвращения к первым главам, повторение некоторых проблем, но уже с учетом взросления ребенка, изменения его взглядов на происходящие события. Мы предлагаем взрослым цифры, факты, аргументы, которые они могут использовать в половом воспитании подростков.

Именно в подростковом возрасте девушки и юноши, впервые почувствовав новые изменения в своем теле, пытаются понять, что с ними происходит. Первый поцелуй, лишение девственности, первый половой акт, способы предохранения, размеры половых органов, как поддерживать интимную близость, понравиться друг другу — такие вопросы всегда волновали и волнуют молодых людей. А родители, в лучшем случае, молчат, стараются не говорить на эти «скользкие» темы, а порою облачают их во что-то стыдное и непристойное. В школах нет полового просвещения, и учителя не знают, как говорить с подростками о сексуальности. Друзья и одноклассники «выуживают» информацию из интернета, щедро делятся своим «горе-опытом», самостоятельно отвечают на все волнующие их проблемы.

Чтобы узнать, что интересует современных юношей и девушек, мы провели опрос во многих российских городах и оказалось, что во всех регионах России подростков интересуют примерно одни и те же темы, только формулируют они их по-разному. Мы не ставим перед собой цели рассказывать обо всей

сексуальности. В одной книге это просто невозможно.

Нам очень важно, чтобы каждый человек помнил: **подростковый период — это только начало большого пути интимных отношений мужчины и женщины.** От того, каким будет это начало, напрямую зависит сексуальное здоровье в будущем. Эта книга поможет родителям вместе с подростком комфортнее пройти непростой возрастной этап полового созревания. Именно в нём формируется половая зрелость, а вместе с ней, счастье интимного общения. Мы постарались прислушаться к тому, что волнует родителей и дали профессиональные ответы на вопросы про «это»: **Кто? Что? Когда? Сколько? С кем? Как? Почему?**

Можно ответить на любой вопрос, если он задан правильно, считал философ Платон.

О любви мнений больше, чем о любом явлении или предмете в мире. Поэтому мы предлагаем один, сексологический взгляд на это «извечное дарение жизни» (Хосе Ортега-и Гассет). Любовь — это устремленность на кого-то или что-то, интимное и глубокое чувство у людей, сложившееся исторически. Миллионы лет назад у мужчин и женщин было лишь репродуктивное спаривание во время течки, как у животных. Потом появилось оценочное влечение к объекту своего предпочтения. В период античности заговорили об «эросе» как пред-любви. Пройдя многовековой путь развития, обогащаясь духовным содержанием, человеческая любовь превратила банальный телесный секс из чисто биологического явления в феномен культуры: сначала в эротическую, а затем — в сексуальную любовь.

Когда-то философ Зенон на реплику о том, что любовь это вещь, недостойная мудреца, возразил: «Если это так, то жалею о бедных красавицах, ибо они будут обречены наслаждаться любовью исключительно одних глупцов». В те античные времена Сократ считал, что «любовь — это всегда чувство к кому-то или к чему-то, в чем испытываешь нужду». Позже любви давали различные трактовки. Любовью называли талант дарить, то лучшее, что один человек может дать другому; её называли корнем жизни, восхитительным благом, нравственным чудом, духовной жизненной силой и многими другими словами.

Видов и типов любви множество: к Богу, к родителям, к детям, к Родине, к себе, из тщеславия, сластолюбия, от привычки и так далее. Все эти разновидности составили три большие группы:

1. *Плотская любовь*, где секс обходится без любви (эрос, спаривание, из сластолюбия, сладострастие и так далее);

2. *Эфемерная любовь*, где любовь существует без секса (к Богу, по естеству, агапе, прагма, платоническая любовь и другие).

3. *Сексуальная любовь*, где любовь и секс живут в единстве (филия, эротическая любовь, сторге, мания и прочее);

Человек живет в мире, самостоятельно выбирая себе предпочтения в этих группах. Если совсем не хочет заниматься сексом, находит себе другое занятие, живет духовной жизнью, высокими чувствами (таких людей около 10 %). Если он хочет физических, животных утех, то предпочитает плотскую любовь.

Но большинство людей выбирает сексуальную любовь, как наиболее гармоничное единение возвышенного душевного и телесного, где соединяется чувство и сексуальная активность.

Устами мудрости сказано: «Причина любви — «неведомо что». Во все времена, разными учеными, мудрецами и философами выдвигались версии возникновения любви, которая вела бы к сексу и обеспечивала сексуальность. Так появились гормональная, генетическая, феромонная, эмоциональная, оценочная, когнитивная, резонансная, фольклорно-математическая и другие её концепции. Среди них сегодня наиболее убедительной видится гормональная версия — «механизм 5 Г», которая предполагает сексуальную аттракцию — притяжение между людьми. И участвуют здесь *химические процессы мозга* (непосредственная работа лимбической доли, гипоталамуса, таламуса, гипокампуса, гипофиза), которые формируют эмоциональные состояния. А также *нейромедиаторы* (с помощью них осуществляется связь между клетками мозга); *эндорфины* (вырабатываемые в организме морфиноподобные вещества); *гормоны* (органическое соединения, несущие нагрузку по управлению организмом человека).

В детстве эти процессы отсутствуют, а в период полового созревания у юношей и девушек наиболее эффективно приступает к работе один из участков мозга — гипоталамус, который в определенный момент достигает своей степени зрелости и дает сигнал в гипофиз, отвечающий за выработку гормонов. А выделяемые им гонадотрофины поступают в кровь и попадают в гонады (мужская гонада — это яички, а женская — яичники), те, в свою очередь, стимулируют производство гормонов. Похоже, что гипоталамус, гипофиз, гонадотрофины, гонады, гормоны — эти пять слов, которые начинаются на букву «Г», — являются основными деталями «двигателя» любви. Так как именно производство гормонов играет наибольшую роль в появлении и поддержании сексуального влечения.

Сегодня дискуссии профессионалов по этому важному вопросу наиболее часто сводятся к тому, что ключевые признаки влечения идут со стороны эндокринной системы. Основным в этом сложном процессе по праву считается тестостерон. Благодаря ему поддерживается сексуальное желание у женщин и мужчин. Тестостерон — половой гормон, который вырабатывают в большей степени мужские яички и надпочечники с яичниками у женщин. Норма тестостерона у мужчин составляет примерно от 6 до 28 нмоль/л у мужчин старше 14 лет и от 0,5 до 3,8 нмоль/л для женщин старше 10 лет.

Этот гормон можно назвать утренним, так как он

вырабатывается утром выше, чем вечером, а после 40 лет уровень его в организме мужчины сокращается. Тестостерон влияет на рост мышц, несёт свой сексуальный message в мозг, способствует росту красных кровяных телец. Он действует как сильное ракетное топливо: запускает в работу важные механизмы жизнедеятельной системы человека, многократно увеличивая сексуальное желание, энергетический уровень, уверенность в себе. Повышенная импульсивность, взвинченность, агрессивное, рискованное поведение — все эти признаки также можно отнести к заслугам тестостерона. Именно он определяет у тех и других сексуальную мотивацию, стремление, мысли и фантазии — то есть сексуальное влечение, притяжение друг к другу.

Но помимо него важно учитывать и производство других гормонов, влияющих на ситуацию с любовью. Гормон дофамин (его ещё называют гормоном счастья) окрыляет, вызывает эйфорию, приливы энергии, вдохновение и желание делать неосознанные глупости. Другой гормон, окситоцин, играет важную роль в поддержании устойчивых отношений между влюбленными, тем самым поддерживая сексуальное влечение. Он похож на весы. Вызывает чувства верности, возвышенности, обеспечивает благоприятные условия для создания и укрепления доверительной близости, помогает сохранить тёплые чувства после акта сексуальной любви. Мелатонин — гормон настроения. Серотонин — весёлый гормон, вызывает общительность и разговорчивость, любовь ко всем окружающим, наполняет мир яркими красками. Высокие уровни эндорфинов и эндозипинов вызывают чувство спокойствия и безопасности рядом с объектом сексуального предпочтения. Это гормоны-защитники. А избыток адреналина и норадреналина вызывает бессонницу, волнение, тревогу, активное сердцебиение, свойственные влюбленному состоянию. Это гормоны-ураганы. Вот какой получился разноголосый ансамбль, исполняющий мелодию сексуальной любви.

Данная версия формирования любви видится достаточно убедительной. Но как в этом процессе участвует душа, как регулирует, контролирует и корректирует процесс психика? Над этим вопросом ученые до сих пор ломают голову.

Внешность подростка

Почему я не нравлюсь девочкам? Как мне понравиться молодому человеку? Эти и подобные вопросы не просты и не сложны. В пубертатном периоде подростки, и их избранники сами себе не нравятся. Они в это время словно находятся на птичьем дворе жизни, как гадкие утята из сказки великого сказочника Ганса Христиана Андерсена. Но всем же ведомо, каким прекрасным лебедем стал гадкий утёнок! В одно прекрасное утро, он расправил свои крепкие молодые крылья, грациозно, гордо поднял шею и полетел красиво и высоко. Надо помнить об этом и верить в будущее.

Стоит найти уверенность в себе, когда в груди, порой без причины, воробышком бьётся сердце, а пурпур пламени горит на щеках. Подросток становится старше день ото дня, а значит, наступает время другого ощущения себя и совсем другой ответственности по отношению к себе.

Во время полового созревания в организме девушки, например, происходят большие перемены: молочные железы проходят быструю эволюцию от небольшого бугорка с последующим увеличением соска и ареола к четкой округлой форме груди. Одновременно растут кости таза, округляются ягодицы, появляются волосы в подмышечных впадинах и на лобке (сначала редкие и почти бесцветные, затем более густые, жесткие и темные). Изменяется эпителий влагалища, оно удлиняется, увеличивается матка, менструации принимают регулярный характер, увеличиваются выделения вагинального секрета (иногда спонтанно). На высоте гормонального пика замедляется рост длинных костей конечностей. Активно начинает вырабатываться женский гормон эстроген, способствующий увеличению подкожного жирового слоя.

К 16 годам большинство девушек выглядят вполне зрелыми: округленные формы тела, выраженная грудь, покатые бедра. Как ощущать себя, так внезапно изменившуюся? Как двигаться, как держаться среди сверстников? Почему стали раздражать «предки», учителя? Эти и другие вопросы просто не считывает в своей голове «юный компьютер». У некоторых девочек в этот период иногда отмечается довольно болезненная реакция на опережающее развитие сверстниц — и наоборот. Примерно треть всех девочек-подростков страдает ожирением. При этом они потребляют вдвое больше конфет и шоколада, чем их матери в этом же возрасте. Эксперты по расстройствам питания считают, что наихудшие результаты дает одержимость худобой, которая

приводит к метаниям между голоданием и неумеренным употреблением нездоровой пищи.

Начинает свой затяжной марафон непонятная, часто изнурительная диета. Диета на похудание. Гламур трубит мелодию стандарта. Нужно отметить, что все подростки в это время похожи на «рабов нормы», неосознанной и дерзкой, как весь молодой организм. Как сказал поэт: «Времена не выбирают...». Мы живём в очень стремительной динамике современного мира, в рамках уже существующих стандартов красоты, порою очень надуманных и разрушительных. Но человек — существо биологическое и его поведение, по сути, не слишком отличается от того, что творится в животном мире. Вполне справедливо можно считать, что красота и для мужчин, и для женщин — это репродуктивное здоровье. Согласно такой гипотезе, привлекательность — всего лишь набор внешних признаков здоровья и плодовитости. Наша реакция на красоту есть не что иное, как хитрая уловка мозга. Разум сформировался в условиях естественного отбора, требующего решать проблемы, связанные с выживанием и продолжением рода.

Поверьте, дорогие родители, ничего в этом смысле не изменилось и в XXI веке. Поэтому физические признаки здоровья и способность к деторождению у людей совпадают с признаками красоты. Мужской мозг тому не исключение. Молодой юноша, будучи природным самцом, считает женскую привлекательность в формате репродукции. Опять же, понятие чести, достоинства и гармонии отношений никто не отменял.

Современная девушка ведёт себя более раскованно в сравнении со своей предшественницей других веков и поколений. Её портрет — это разумная эклектика внешнего и внутреннего стиля: джинсовая курточка, лёгкая короткая юбчонка или шорты, слегка взбалмошная причёска. Она завоёвывает мир на роликах или стремительной походкой, в удобной, может быть, чуточку несуразной обуви, в ярких гетрах до коленок, уверенная и ранимая, с румянцем молодости на щеках, с забавным ранцем или рюкзаком, где болтается на цепочке мягкая игрушка, или яркий платочек. В ушах музыка, в душе весёлое настроение, любознательный и пытливый огонёк глаз.

Она — явление молодости, радости, независимой дерзости, здоровой амбиции. В ней сокрыты тайны продолжения рода, счастья и обоготворения её женского начала. Она знает и любит своё тело, она интересный собеседник, лёгкий партнёр в танце, смешной попутчик, романтическая и непредсказуемая во всём. В ней есть и здоровая сексуальность, ведь она будущая женщина, мать. Вот, может быть, такая она, современная девчонка?

Дорисуйте её портрет вместе. И нет сомнения в том, что она, такая разная, обязательно вскружит голову не одному парню.

А теперь — несколько советов.

Молодой девушке нужно заботиться о своём здоровье и внешнем виде. Не исключать из своего рациона протеин и молочные продукты, употреблять продукты, в которых содержится большое количество железа, чтобы избежать риска возникновения анемии. Ни в коем случае нельзя придерживаться таких диет, которые бедны магнием и селеном: они приводят к бессоннице, тяжелым головным болям и резким перепадам настроения, что и без того свойственно несформированному, ещё, молодому организму.

Нужно есть больше овощей и фруктов, жирную рыбу, в которой содержится омега-3 — ненасыщенные жирные кислоты, необходимые для сердца и нервной системы. Вращивать в себе здоровый перфекционизм, проявляющийся в нормальном стремлении контролировать не только собственный аппетит и вес, но и свое настроение, которое не будет способствовать формированию заниженной самооценки, что ведёт порой к грустным последствиям. Такие расстройства, как анорексия и булимия, утвердившиеся в последнее время, не стали исключительным явлением, а стоят в позиции стандарта. По исследованиям британских ученых низкая самооценка в детстве зачастую приводит к ожирению.

Необходимо отказаться от вредных привычек. По грустной статистике девушки-подростки больше пьют и курят по сравнению с мальчиками-сверстниками этого возраста. Следует следить за гигиеной своего тела. Больше гулять на воздухе. Помимо учёбы, заниматься спортом, быть увлеченной любым интересным делом: будь то музыка или рисование, актёрское мастерство или верховая езда, изучение языков или вышивание крестиком. Биологический механизм полового созревания подростка, по выражению В. Е. Кагана, чем-то напоминает будильник, который не должен «зазвенеть» (то есть осуществить репродуктивную функцию) до определенного времени, но и лишен возможности остановить ход времени. Это время приобщения к сексуальной активности, и оно связано не только с физиологическими факторами, но и психологическими и социокультурными, также активно влияющими на этот процесс. Социализация играет огромную роль в жизни молодого человека.

Подростковый возраст — это возраст вхождения в культуру: вхождение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Содержанием главного кризиса подростка является освобождение его от детской зависимости. Э.

Шпрангер, в своей культурно-психологической концепции определил, что главные новообразования подросткового возраста — открытие «я», возникновение рефлексии, осознание своей индивидуальности. Первые сексуальные переживания, которые сопряжены с чувством страха перед чем-то тайным и неизвестным и чувством стыда, вызывающим дискомфорт неполноценности, который проявляется в страхе перед всем миром и перед людьми, вплоть до враждебности.

Самым главным тезисом подростка можно считать его неустанное развитие и утверждение в себе индивидуальной, природной сущности, интересной личности. При этом, находясь, в сообществе таких же ищущих и всё придающих отрицанию, сверстников, можно наполнять себя, как губка, созидательным позитивом. Быть уверенным в себе и двигаться вперёд.

Секс и половая жизнь

Секс — это сокращенное слово от научного понятия «сексуальность», о котором мы упоминали в предисловии. Термин «секс» имеет много значений. В русском языке под этим словом понимают:

- 1) биологические аспекты, связанные с размножением;
- 2) совокупность чувств, ассоциирующихся с половыми отношениями;
- 4) действия, связанные с половыми отношениями;
- 5) способность человека к реакции на эротическое воздействие;
- 6) врожденную потребность и функцию человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и другим.

Также слово «секс» может быть синонимом слову «пол» и использоваться для обозначения мужской или женской особи как биологического вида.

Играя словами, можно прийти к наиболее оптимальному определению понятия «секс» или «сексуальность» — это определенная человеческая активность, в основе которой лежит удовлетворение половых потребностей.

Сложно? А кто говорил, что будет легко?!

Когда-то Александр Грибоедов написал: **«Если никому не нужны особый ум и знания, чтобы понять, как делаются дети, то для удачного выбора партнера, для формирования здоровой семьи, для достижения счастья в жизни, требуется много ума, знаний, подготовки».**

Иногда термин секс заменяют «понятием половая жизнь». Так именуют часть жизни, которая связана с сексуальными отношениями. В подростковом возрасте она довольно разнообразна, интересна, увлекательна в поиске, притягательна и ... опасна.

По мнению сексологов, в половой жизни выделяется четыре стратегии сексуального поведения (партнёрская, асексуальная, моносексуальная, девиантная) и несколько ориентаций (**гетеросексуальная** — самая многочисленная; гомосексуальная, бисексуальная, пансексуальность, всеядность).

Стратегии сексуального поведения

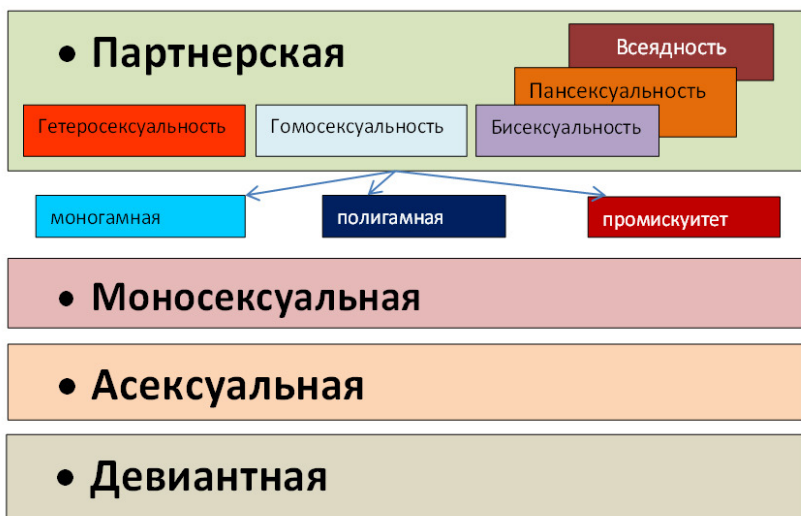


Таблица № 1: Стратегии сексуального поведения

Помимо стратегий, от связи сексуальной активности с половыми органами существуют разные формы половой жизни: прегенитальная, экстрагенитальная, генитальная (которая имеет свое деление). Плюс ко всему существуют неклассифицированные виды — виртуальный секс, например...

Формы половой жизни

А. Экстрагенитальные формы половой жизни

Платоническая любовь

Гейшизм

Б. Прегенитальные формы половой жизни

Ухаживание

Танцы

В. Генитальные формы половой жизни

I. Викарные (заместительные) формы половой активности

Поллюции

Мастурбация

II. Суррогатные формы коитуса

Петтинг

Вестибулярный коитус

Межбедренный коитус

Межгрудной и подмышечный коитус

Анальный коитус (гетеро и гомосексуальный)

III. Нормативный гетеросексуальный коитус

IV. Орогенитальные (лабиогенитальные) контакты

(кейра, фелляция, куннилингус)

V. Сексуальные действия с животными

**Неклассифицированные виды (виртуальный секс,
фистинг, футфистинг...)**

Таблица № 2. Формы половой жизни

Каждый человек в разное время в подростковом возрасте сталкивается с различными видами сексуальной активности. Всех «мучают» сексуальные фантазии, мальчики сталкиваются с феноменом поллюций, до трети девушек и большинство юношей мастурбируют с разной интенсивностью, занимаются петтингом, целуются — все это проявления половой жизни. Все ждут взрослости, чтобы совершить гетеросексуальный коитус. В зрелом возрасте мужчины и женщины сексу придадут немного иное значение, чем в юности. Жизнь увлекает разными гранями, проблемами, вопросами. Подростки же, впервые столкнувшись с сексуальными, новыми для себя ощущениями, переживают, волнуются, боятся неожиданностей в период полового созревания. Но продолжают экспериментировать. Вспомните себя

— у каждого было что-то похожее в юности. Волновались все, а потом... потом повзрослели.

Некоторые подростки ставят вопрос категорично: «Когда нужно сделать «это?»»

Нет такого понятия «нужно», когда дело касается сексуальности одного. Когда хочется, тогда и стоит делать «это». Главное — в меру. Но ответ зависит еще и от того, что понимать под словом «Это»?

Всё что касается **экстрагенитального** общения: танцы, платоническая любовь, игры, стихи, вздохи по тому, кто нравится или симпатичен, — в подростковом возрасте бытует обязательно.

Прегенитальные же формы общения, такие, как поцелуи, объятия, флирт, ухаживание, согласитесь, в одиночку затруднительны. Значит необходимо общаться, «тусоваться», ждать, искать, проявлять себя, чтобы понравиться кому-то и найти того, без которого очень трудно одному. Когда подростков будет двое, «это» произойдет. Радость от поцелуев и прикосновений, блеска глаз и шепота губ, нежные объятия и трепетные ласки — всё «это» будет.

Хочется большего? Мучают фантазии, мечты и мысли о **генитальных** формах половой жизни? В юном возрасте лучше не спешить «этим» заниматься. Девственности лишиться не трудно, а вот как? С кем? Беспокоят сомнения? Значит — рано! Право на ошибку есть у каждого, кроме саперов. Но не лучше ли учиться на чужих ошибках?

Среди опрошенных в 1998 г. немецких школьников, 70 % мальчиков и 55 % девочек оценили свой первый сексуальный опыт положительно («это было приятно»). Однако 18 % мальчиков и 16 % девочек не пережили при этом «ничего особенного», а 14 % девочек и 2 % мальчиков сказали, что это было им неприятно. Кроме того, 13 % девочек и 12 % мальчиков испытывали потом угрызения совести (Youthsexuality, 1998).

По другому опросу шотландских школьников, более 10 лет назад, имеющих первый гетеросексуальный опыт в возрасте моложе 14 лет (таких было 18 % мальчиков и 15 % девочек, причем 60 % из них воспользовались в этом случае контрацепцией) отмечено, что многие из них — 32 % девочек и 27 % мальчиков считают, что это случилось слишком рано, а 13 % девочек и 5 % мальчиков думают, что это вообще не должно было случиться в их возрасте. При этом мальчики чаще всего сожалели о том, что оказывали давление на своих подружек. У девочек причин для сожалений не меньше, и они более разнообразны — пережитое принуждение со стороны партнера, отсутствие предварительного планирования и

подготовки, сложности в отношениях с родителями, страх забеременеть.

Половое созревание

Половое созревание — процесс психологических, соматических и социокультурных изменений человека, который ведет к половой зрелости. Половое созревание начинается у всех в своё время. У одних оно задерживается, у других начинается рано.

В возрасте до 11–12 лет ребенок прибавляет в росте не больше 4-х сантиметров в год. С включением в работу половых желез подросток в год вырастает на 10–12 сантиметров.

Толчок половому созреванию дает гипоталамус (определенный участок головного мозга), — когда начинает посылать сигналы, влияющие на гормональную систему. Подростковый возраст совпадает с этим временем, и у каждого человека момент отсчета свой. То, что происходит в черепной коробке ребенка, нам не заметно. Созревание гипоталамуса и активизация гипофиза, заводят гормональный механизм полового влечения, как пружину будильника. А внешне эти изменения у подростков отражаются в появлении вторичных половых признаков. Они примерно одинаковы у всех: изменения пропорций тела и половых органов, появление волосяного покрова на лобке и в подмышечных впадинах, ломка голоса у юношей, формирование груди у девушек. Появление ойгархе (первые поллюции) и менархе (первые менструации). Наступает время, подталкивающее к реализации уже зародившегося сексуального желания.

Но не только физиологические изменения говорят о половом созревании. Сексуальное любопытство к своему телу просыпается ещё в младенчестве, в детстве оно связано с осознанием своей половой роли. В подростковом возрасте включается в работу поисковая система сексуальной ориентации, появляется желание реализовать свои половые возможности.

В это время у подростка просыпается сексуальное влечение. А это не абстрактное понятие, а психологическая характеристика. Оно направлено на конкретный объект или предмет своего предпочтения. Бывает оно обоюдным, а бывает, и нет. Иногда приносит радость, порой — разочарование. Поиск взаимности — непростой поиск. Он состоит из смятений и борьбы за право быть рядом, из переживаний находить верное решение, оценивать партнерские отношения, искать оптимальные пути достижения цели. В возрасте от 12 до 18 лет такого рода психологические кризисы встречаются часто. Их можно сравнить с новичком, сплавляющимся по горной реке. Но довольно быстро они

проходят. Впереди новичка уже ждёт другая воронка событий. И, что очень важно, их надо пройти именно в этом возрасте — с победами и поражениями. А раны до свадьбы заживут.

Параллельно юноши и девушки получают оценку своего поведения от окружающих. Вырабатывают свой сценарий сексуальной активности. Усваивают традиции, правила, стереотипы и нормы общественного поведения. В этом возрасте подростки учатся контролировать своё влечение, ограничивать желание, соответствовать принятым правилам и законам. И только к совершеннолетию, (к 18 годам в России, 21 году в США) этот путь законодательно считается пройденным. Общество как бы подтверждает, что достигнута определенная социальная зрелость, пройден временной отрезок физиологических и психологических изменений и перекинут прочный возрастной мостик к социальной ответственности перед собой и окружающими. К этому сроку период полового созревания, как правило, у большинства подростков заканчивается.

Половая зрелость — это следующая за половым созреванием стадия физиологического развития организма, с наступлением которой половая жизнь, зачатие, беременность и роды являются нормальным явлением.

Раннее половое развитие

Иногда про некоторых подростков говорят: «У него слишком раннее половое созревание». Да, некоторые подростки действительно опережают своих сверстников в половом развитии. Машинки, солдатики, куклы, фантики, детское сознание вдруг внезапно вступают в неравное противостояние с ярким всплеском гормонального урагана. Такое явление чаще всего объясняется генетическими особенностями. А в последние годы — ранней акселерацией, очень хорошо характеризующей нашу современность.

При раннем половом созревании, на 2–3 года раньше обычного срока, пропорции тела начинают быстро меняться. Это может произойти уже в возрасте 9–10 лет уже. При этом умственное развитие иногда не поспевает за физическим. В отношениях со сверстниками и родителями сохраняются черты детского поведения. Слишком быстро повзрослевший подросток вызывающе демонстрирует свою сексуальность. Такого рода поведение нередко проявляется в инициативе организовывать эротические игры, привлекая тем самым внимание противоположного пола. Девушки демонстрируют раздражительность или жеманность манер, а юноши беспричинную агрессивность, настойчивость и неуравновешенность.

Другая сторона такого состояния — сознательное подавление пробуждающейся сексуальности. Оно может выражаться в том, что мальчики стыдятся своих спонтанных эрекций и «влажных снов» при первых поллюциях. Избегают мужчин, стесняются растущей груди девочки, теряются и замыкаются в себе во время внезапно начавшейся менструации, часто не зная правил гигиены и поведения в критические дни. И те, и другие становятся пассивными и раздражительными, имеют подавленное состояние, плохо спят. Настроение постоянно меняется, во всём проявляется противоречивое отрицание.

С ними происходит всё то, что характеризует нормальное половое созревание, но с небольшим опережением. Эта лавина неприятия себя очень скоро накроет их сверстников, сотрёт резко выраженные различия между ними. Получается, что кризисными бывают только первые несколько лет. При чутком понимании ситуации взрослыми — родителями, педагогами — всё быстро становится на свои места. В сложных случаях необходима помощь сексолога.

Позднее половое созревание

Порой можно услышать мнение, что запоздалое половое созревание — это клеймо на всю жизнь. Это не так. Просто время в вашем возрасте имеет особое измерение. Именно поэтому данное явление вызывает сильную тревогу. Отставание в развитии на год, два — необычайно длинный период для подростка. Когда в 15–16 лет, признаки полового созревания не наступают или проявляются с некоторым опозданием по отношению к сверстникам, в душе зарождается беспокойство. Развиваясь слабо в половом смысле юноши и девушки, наблюдая себя со стороны, при любом удобном случае сравнивают рост, мускулатуру, размеры половых органов с пропорциями тела своих друзей, одноклассников и часто чувствуют себя неполноценными. Они стесняются спортивных раздевалок, пляжа, бассейна. Некоторые из них испытывают страх, заставляющий искать защиты у родителей. Порой они стараются быть ближе к тем детям, кто младше по возрасту, больше времени проводят за компьютером. Другие превращаются в изгоев в среде повзрослевших ровесников, которые исключают их из своих подростковых игр и занятий, насмехаются и понукают. Все это рискует сказаться на здоровье, учебе, отношениях с родителями, друзьями.

Постоянные переживания по поводу своих половых органов, размера и формы груди, длины, изгиба, толщины полового члена влияют на настроение и поведение в подростковом возрасте. Они видят такое отставание, боятся быть осмеянными, но сами изменить ничего не могут. Такова природа. В этой ситуации лучше всего компенсировать проблему высоким качеством учебы, достижениями в спорте, музыке и так далее. Как правило, не унывающие, позитивно настроенные подростки во взрослой жизни добиваются больших успехов. Великий русский полководец А. Суворов рос болезненным, тщедушным мальчиком. А в будущем, натренировав свой дух и волю, смог совершить неповторимый подвиг — перевести русское войско через Альпы. Прима русского балета, Майя Плисецкая, росла угловатой девочкой, а, став взрослой, покорила своим талантом весь мир. И таких примеров великое множество.

Есть и другая, противоположная, очень опасная сторона. Молодые люди, желая хоть как-то продемонстрировать свою «взрослость», начинают курить, пить, принимать наркотики, истязают себя в фитнес-клубах, садятся на гормоны — одним словом, объявляют войну социальным стереотипам, рождают в

себе «фрика» в отрицательном смысле этого слова.

Все эти переживания совершенно беспочвенны, так как со временем подростки обязательно догонят остальных. К совершеннолетию эти различия становятся минимальными, а во взрослой жизни — незаметны вовсе. Часто такие подростки нагоняют и даже перегоняют своих сверстников, как только половое созревание у них активизируется. Выход один — вооружиться терпением. Но если и в 16–17 лет половое созревание по-прежнему активно запаздывает, необходимо обратиться к врачу.

Как появляются дети

Мужчина и женщина становятся мужем и женой чаще всего тогда, когда полюбят друг друга. Многие люди годами ищут свою любовь, и не всем удается её найти. Тем же, кому это удастся, трудно прожить минуту друг без друга. Любимым и любящим всё время хочется быть вместе, прикасаться телами, целоваться, обниматься, говорить, смотреть в глаза, читать стихи, петь песни или просто молчать рядом. И тогда люди наслаждаются любовью, амурятся, милуются, занимаются сексом.

Только вместе партнёры достигают того самого мгновения наибольшего удовлетворения, которое появляется в минуты интимной близости взрослых. Наступает миг тесного сближения, им всё больше хочется стать единым целым. У мужчин в такие минуты кровь приливает в пенис, как говорят, он встает — поднимается, увеличивается в размере — происходит эрекция. А у женщин увлажняется влагалище, происходит его lubricация. В какой-то момент, когда они сжимают друг друга в объятиях, мужчина вводит свой пенис в вагину женщины и производит несколько ритмичных движений, волна ритма передаётся женщине, и они начинают совершать эти движения одновременно, подводя друг друга к вершине удовольствия — оргазму.

На этом пике из пениса сперматозоиды вместе со спермой попадают во влагалище. Из него через отверстие, находящееся в нижней части влагалища, называемое шейкой матки, при помощи длинного подвижного хвостика сперматозоиды быстро устремляются в матку. Большая их часть в пути погибает. И лишь немногие встречают плывущую к ним из яичников яйцеклетку. Кому-то из сперматозоидов удастся соединиться с ней и образовать ядро. Через несколько дней после того, как происходит оплодотворение, ядро прикрепляется к стенке матки и начинается процесс деления и роста. Если же ему не удастся прикрепиться, то ядро рассасывается. Слизистая оболочка матки оказывается ненужной для яйцеклетки и отторгается. Её остатки вместе с небольшим количеством крови выходят из организма женщины во время менструации.

Итак, когда сперматозоид и яйцеклетка встречаются, говорят, что женщина забеременела. Получается, что мужчина и женщина привнесли каждый свою частичку в будущего человека, и им теперь предстоит важная роль: — стать продолжателями рода человеческого. Женщина ходит беременной примерно девять месяцев, вынашивая плод. Где-то через двести семьдесят дней

женщина почувствует первые слабые сокращения шейки матки. Это начинаются схватки.

Потом лопается околоплодный пузырь, и вода из него вытекает через влагалище. Постепенно шейка матки расширяется, чтобы ребенок мог продвинуть дальше по родовым путям. Матка продолжает резко сокращаться и выталкивает его во влагалище благодаря сильной, мускулистой структуре ткани. Она способна растягиваться, сокращаться, и может вмещать в себя малыша весом более трех килограмм (рекорд — семь кг!). Как только головка младенца показывается из влагалища, её подхватывает акушер, потом берет одну ручку, затем другую и помогает выйти наружу всему ребенку. А затем перерезает пуповину и освобождает его. Остается только маленький рубчик — всем известный пупок.

Появившийся ребенок сразу делает свой первый вдох. Он выдыхает углекислый газ, кричит от радости — в это время запускается нормальный механизм дыхания. Пустая матка после родов сокращается в размерах. На этом освобождение от длительного бремени беременности для женщины заканчивается. Вот так и получают дети.

Первый раз

Иногда звучит вопрос: «Как и с кем парню лучше в первый раз?» Ответ: «Лучше всего с любимой! И так, как нравится обоим».

Ученик Зигмунда Фрейда, Вильгельм Рах, автор теории «мышечного панциря», сказал, что сексуальное торможение не позволяет подростку мыслить и чувствовать рационально. Это в первую очередь ярко характеризует молодой, стремящийся к сексуальной близости организм юноши. Первый сексуальный опыт для него окрашен всёпоглощающим природным инстинктом и требует большого мужества. Но волнение и тревога в подобном действии тоже играют не последнюю роль в создании гармоничной интимности.

В идеале первый сексуальный контакт нужно совершать с любимой. Тогда чувство само подскажет поведение. Делать «это» в первый раз надо без помощи алкогольного или наркотического допинга, в спокойной, располагающей обстановке. А нетерпеливым можно вспомнить слова китайского философа Ву Сынь и его знаменитые рекомендации, где он советовал начинающему не слишком возбуждаться и не быть чрезмерно страстным. В истории сексуальной культуры есть много разных примеров и советов на этот счёт (по возрасту, социальному статусу). Главное, что необходимо знать, вступая во взрослые отношения: каждый молодой человек имеет свои сексуальные права, которые он должен соблюдать, защищать, и по умолчанию разделять с такими же правами своего партнёра.

Не всегда и везде подтверждается мнение, что современные юноши и девушки начинают сексуальную жизнь с ровесниками, которые сексуально одинаково неопытны. Тем более, в таком юном возрасте. С ровесницами начинают примерно одна треть опрошенных мужчин в Финляндии, Франции, Германии. Три четверти (в Финляндии — 85 %) европейских женщин начинают со старшим мужчиной и только 5 % — с младшим. Двое из трех финских мужчин приобретают свой первый сексуальный опыт с младшей женщиной. Во Франции 38 % мужчин начинают со старшей женщиной, и 20 % — с младшей. Две трети 15—17-летних американок (64 %) имели связь со своими ровесниками, возрастная разница с партнером не превышала 2-х лет. У 29 % девушек партнеры были старше на 3—5 лет.

У 7 % девочек и у 19 % мальчиков первым сексуальным партнером оказался случайный знакомый (ая), а у 2 % девочек и 7 % мальчиков — и вовсе посторонний человек. Чаще всего (15 % девочек и 35 % мальчиков) с посторонними и

малознакомыми людьми дебютируют те, кто начинает сексуальную жизнь рано, в 14 лет и моложе.

Наблюдения немецких сексологов показывают: чем младше юноша в момент своей первой связи, тем безлюбивнее и прозаичнее оказывается эмоциональная окрашенность его первых сексуальных контактов. У женщин первый раз гораздо чаще, чем у мужчин, сочетается или ассоциируется с влюбленностью. В одном из последних исследований факт влюбленности в своего первого партнера признали две трети финнок и француженок, и только половина финнов и треть французов. В качестве главного мотива первой сексуальной связи «страстную любовь» назвали 33 % французских мужчин и 64 % женщин, «легкую влюбленность» — соответственно 27 % и 34 %, вообще без любви сошлись 49 % мужчин и 33 % женщин.

У большинства подростков (64 % девочек и 40 % мальчиков) первая близость была с постоянным бой/герл-френдом. Именно поэтому подростки любят говорить «у меня есть парень», «у меня есть девушка», подчеркивая наличие длительных отношений. Однако у большинства мальчиков и юношей моложе 17 лет первые сексуальные связи остаются краткосрочными, часто однократными. Долгосрочными партнерскими отношениями они сменяются лишь к 19 годам. А у девушек уже с 14 лет начинает формироваться стремление к более стабильным партнерским отношениям.

Сексуальный дебют

Сексуальным дебютом называют первый половой акт. Согласно словарям половой акт (синонимы: половое сношение, коитус, совокупление) — это физиологический процесс, начинающийся с момента введения пениса во влагалище и, как правило, заканчивающийся семяизвержением и оргазмом. **У каждого человека сексуальный дебют проходит в свое время, и нет необходимости торопить его.**

Чаще всего, первый половой акт сегодня уже не подготовка к браку, как это бывало прежде, а как бы инициация во взрослую жизнь или выполнение некоего норматива современности. Иметь в любом возрасте случайные связи — ненормально. Спонтанное и безответственное сексуальное поведение — признак незрелой сексуальной культуры. Может быть, поэтому у кого-то дебют проходит поздно, кто-то переступает взрослую черту рано. Решает сам человек в свои 18, 25 лет и старше. За советом можно обратиться к родителям, близким, друзьям. А вот отвечать за свой поступок придётся самому.

Взрослые помнят, что основной тенденцией сексуальной жизни во второй половине XX в. было снижение возраста сексуального дебюта. Например, двадцать лет назад в Швеции он составлял 16 лет и 4 месяца для женщин и 16 лет и 9 месяцев для мужчин. В Англии — 17 годам и 3 месяцам у женщин, а у мужчин 17 годам ровно. В Германии средний возраст сексуального дебюта у мальчиков равнялся 16 годам 7 месяцам, у девочек — 16 годам 5 месяцам. В Финляндии средний возраст начала половой жизни составлял у мужчин 17 лет и 9 месяцев, у женщин — 18 лет и 1 месяц, в Норвегии 17 и 3 у женщин и 18 у мужчин, во Франции — 18 и 1 и 17, в Бельгии — 18 и 17 лет 4 месяца, в Дании — 16 и 7 и 17 и 4, в Португалии — 19 и 16 и 2 месяца, в Швейцарии — 18 и 4 и 18 и 2 месяца соответственно.

Страна	Мужчины (гг., мес.)	Женщины (гг., мес.)
Швеция	16,4	16,9
Англия	17,3	17
Германия	16,7	16,5
Финляндия	17,9	18,1
Норвегия	17,3	18
Франция	18,1	17
Бельгия	18	17,4
Дания	16,7	17,4
Португалия	19	16,2
Швейцария	18,4	18,2

Таблица № 3. Средний возраст сексуального дебюта по странам

От первого петтинга до первого коитуса ещё в 1992 г. у мужчин проходило чуть больше 1 года, у женщин — полгода. Эти цифры были значительно ниже, чем в исследованиях шестидесятых годов. В СССР, например, по данным 1969 года среди тех, кто моложе 16 лет начал сексуальную жизнь, было 7 % мужчин и 1 % женщин, между 16 и 18 годами — 22 % и 8 %. А двадцать лет спустя, эти цифры составили соответственно 11 % и 1 %, 32 % и 13 %.

По темпам своего полового созревания девочки всегда и везде опережают мальчиков, а вот мужчины обычно начинают сексуальную жизнь раньше женщин. В странах южной Европы эта разница до сих пор сохранилась, хотя и немного снизилась. В современном обществе сексуальный дебют все чаще наступает до брака, что, в свою очередь, свидетельствует о либерализации сексуальной морали. Дошло до того, что в 1990-х годах раньше всех в Европе сексуальную жизнь начинали молодые исландки (16,3 года). Среди опрошенных школьников в 1998 г. 14—17-летних немецких девочек коитальный опыт имели 11 % 14-тилетних, 29 % 15-летних, 45 % 16-тилетних и 67 % 17-тилетних, а у мальчиков эти цифры составили соответственно 10 %, 13 %, 36 % и 54 %. То есть мальчики стали заметно отставать от

девочек. Это верно и относительно других форм сексуальных контактов — поцелуев, петтинга и т. д. (Цифры цитируются по материалам книги И. Кона «Подростковая сексуальность на пороге XXI века»).

Со временем возраст сексуального дебюта в большинстве западноевропейских стран стабилизировался и с конца XX века перестал снижаться. Эта стабилизация объясняется не только выросшим страхом заражения СПИДом, но и более тонкими социально-психологическими причинами: восстановлением романтических ценностей любви и верности, повышением сексуальной избирательности молодежи и важности психологической интимности, принятием молодежной субкультурой факта индивидуальных различий, повышением сексуальной информированности (через Интернет и социальные сети).

Наблюдения последних лет показывают, что **активное снижение возраста сексуального дебюта прекращается повсеместно на фоне параллельного повышения возраста брачности**: современные женщины двадцать первого века позже выходят замуж, их браки часто откладываются до завершения образования, карьерного роста, а общий коэффициент брачности во всём мире снижается. Достоверных цифр о возрасте сексуального дебюта на этот год в России у нас нет. Такие масштабные исследования не приветствуются и не финансируются нашим государством.

Слова «раннее начало» в подростковом возрасте уже определяет некую понятийную степень существующей тревожности и указывает на не полную благоприятность сложившегося положения. Всему своё время. Эта простая истина стара как мир. Но время всегда вносит свои коррективы. Начинать заниматься сексом нужно тогда, когда организм готов к этому необходимому, важному и интимному действию.

Что это значит? Подросток должен вырасти. Как? Физиологически, психологически и социально. Ранняя половая жизнь молодого несформированного организма может вести к ряду негативных последствий. К примеру, в возрасте 13–14 лет у девушек во время полового акта происходит недостаточное увлажнение влагалища за счёт специальной смазки. Из-за этого половой акт может вызывать болезненные ощущения и даже травмы, вплоть до разрыва. В перспективе есть вероятность эрозии (истончения стенок влагалища) и даже бесплодия. Не случайно в подростковом возрасте девственная плева обеспечивает защиту юной девушки от различных бактерий и микроорганизмов. Нежелательная беременность в это время и её

прерывание — сигнал для ряда гинекологических проблем.

Психологическая незрелость и социальная неустроенность являются сопутствующими элементами раннего начала сексуальной активности. Переживания по поводу расставания с первым партнером, осуждение взрослых, насмешки сверстников ведут к кризисам, депрессиям. Природа во всем позаботилась о нас, а нам необходимо беречь в себе эту природу.

Данных о возрасте начала половой жизни настолько много и они настолько противоречивы, что просто бессмысленно приводить их в качестве некой устойчивой закономерности. Понятно, что этот возраст не может упасть ниже некоторого физиологического и психологического предела. Ускоренное соматосексуальное развитие, как правило, сопровождается задержкой социосексуального и деформацией психосексуального, а успешное психосоциальное часто обнаруживается на фоне задержки пубертата. Среди мальчиков-подростков переживших сексуальный дебют в середине прошлого века по данным А. Кинзи было около 15 % 13 летних и 39 % 15-летних. К окончанию подросткового возраста их число составило около 70 %. Через четверть века по данным Соренсона (1973 год) 44 % 13–15 летних и 72 % 16–19 летних юношей совершили свой первый половой акт. По данным Р. Колодни, среди подростков, имеющих опыт половой жизни, около 30 % разочарованны этими отношениями. Справляются с этой ситуацией подростки по-разному: кто-то продолжает жить половой жизнью, несмотря на неудовлетворенность, а кто-то отказывается от нее.

По результатам исследования, которое проводилось среди студентов Минска в рамках белорусско-шведского проекта под руководством профессора В. А. Доморацкого в 2008 году, средний возраст начала половой жизни составил для юношей 16,4 (плюс/минус 1,8 года), для девушек — 15,9 (плюс/минус 1,8 года). При этом средний возраст их партнеров был выше: у юношей 17,4 (плюс/минус 1,8 года) и 19,5 (плюс/минус 1,9 года) у девушек. Среди студентов вузов обоего пола преобладающим источником информации по вопросам сексуальных отношений являются разговоры со сверстниками (более 70 %), более половины из них читают соответствующую научно-популярную и специальную литературу по сексологии. Только 3 % юношей и 6 % девушек считают возможной половую жизнь лишь в официально зарегистрированном браке. Мужчины и женщины демонстрируют различия в сроках вступления в первый сексуальный контакт: у 34 % мужчин и лишь у 8 % женщин с момента знакомства до первого контакта проходит менее месяца, что «указывает на более ответственное отношение женщин к

выбору полового партнера». По данным исследования, примерно к 20 годам сексуальный опыт имели 90 % мужчин (в том числе с несколькими партнершами — 59 %) и 67 % женщин (41 %). Большинство сексуально активных студентов имели в течение жизни от двух до пяти партнеров. Тенденция к частой смене половых партнеров (свыше 10 на протяжении 3–5 лет с начала половой жизни) выявлена у 12 % мужчин и 4 % женщин.

Аналогичный опрос проводился Украинским институтом социальных исследований им. Александра Яременко при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Украине в рамках международного проекта Всемирной организации охраны здоровья «Здоровье и поведенческие ориентации ученической молодёжи» с 1 апреля по 30 мая 2006 года в 26 территориально-административных единицах Украины. Всего было опрошено 6535 респондентов — учеников 6,8 и 10 классов, первокурсников ПТУ и вузов 335 учебных заведений методом анкетирования в учебных аудиториях. Статистическая погрешность составляет 1,1–1,83 %. Как показали исследования, около трети ученической молодёжи Украины в возрасте 15–16 лет уже имеет опыт половой жизни, возраст начала половых контактов снизился с 15 до 14 лет. Также трети украинским подросткам свойственно опасное для ВИЧ-инфицирования поведение.

Н. П. Иченковой, А. В. Ефимовой, О. П. Аккузиной (1999) было опрошено 1000 подростков в возрасте 15–19 лет (650 девушек и 350 юношей, в том числе 15-летних — 13 %, 16–17-летних — 64 %, 18–19-летних — 23 %). Оказалось, что хотели бы иметь добрачный сексуальный опыт 87 % юношей и 39 % девушек. Не хотели бы иметь этот опыт 11 % юношей и 32 % девушек. Остальные не определились. 71 % девушек хотели бы, чтобы их партнер имел добрачный опыт, а 60 % юношей — не хотели бы. Таким образом, в вопросе добрачной опытности юноши определились однозначно: они хотели бы сами иметь такой опыт, но отрицательно относятся к опытности брачной партнерши. Юноши относятся к браку, как к событию, качественно меняющему их отношения с противоположным полом, и поэтому к будущей жене предъявляются достаточно высокие требования. Девушки очень часто смешивают или четко не дифференцируют в своем сознании начало половой жизни и официальное оформление отношений, считая последнее простой формальностью, которую никогда не поздно совершить.

Большинство юношей (42 %) идеальным возрастом для начала половой жизни считают 16–17 лет, 35 % девушек — 18–19 лет. При сравнении этих ответов с мнением подростков об идеальном возрасте вступления в брак (большинство и юношей, и

девушек считают, что для девушек — это возраст 19–20 лет, для юношей — 23–24 года) оказалось, что в установках подростков разрыв между началом половой жизни и вступлением в брак у девушек составляет от 0 до 2 лет, а у юношей — 6–8 лет. Иначе говоря, довольно часто девушки начинают половую жизнь, предполагая, что именно с этим человеком они создадут семью, тогда как юноши этого не планируют. Даже страхи и опасения в ситуации сексуального дебюта у юношей и девушек различны: девушек беспокоит, правильно ли они поступают в моральном смысле, а юношей — правильно ли они действуют в плане техники секса. Всего в браке хотели бы начать половую жизнь лишь 12 % девушек и 4 % юношей.

Часть подростков считает, что момент начала половой жизни определяет не возраст, а «готовность» к этому поступку. В то же время они не могут определить для себя сколько-нибудь четкие критерии этой «готовности». У юношей встречаются такие ответы: «лишь бы это не повредило физическому и психическому здоровью», «когда поймешь надобность предохранения», «как я и начал в 12 лет» и «как получится». У девушек ответы несколько отличаются: «любовь», «ответственность», «чувство половой зрелости» «когда оба и физически и морально готовы к этому», «когда можешь поговорить с человеком противоположного пола без смущения и без стыда», «зависит от обстоятельств». Юноши готовы к половой жизни определяют для себя признаками физиологической зрелости. Девушки оказываются в состоянии неопределенности в связи с тем, что четкий критерий отношений — предложение руки и сердца со стороны юноши — «устарел», а все остальные критерии достаточно эфемерны.

Среди мотивов сексуального дебюта у юношей преобладали «сильное сексуальное влечение», «приобретение опыта», «развлечение», «самоутверждение», а у девушек — «любовь». Среди мотивов начала половой жизни до брака у девушек отсутствует «самоутверждение», у юношей — «желание создать семью». Девушки преувеличивают у юношей мотив «любопытство» (34 %): они переносят на представление о партнере собственные проблемы и недооценивают мотив «сильное сексуальное влечение», так как сами того не переживают. Среди ответов девушек выявился еще один мотив вступления в добрачные отношения в категории «иное мнение»: «уйти от родителей», «из-за трудностей семейной ситуации». Нетрудно понять, что девушки не только не решили таким путем свои семейные проблемы, но и приобрели новые.

Реальное поведение подростков выявляли вопросы о первом половом контакте. Не было половых контактов у 55 % девушек

и 27 % юношей, первый половой контакт произошел до 14 лет у 1 % девушек и 8 % юношей, в 14–16 лет — у 25 % девушек и 48 % юношей, в 17–19 лет — у 9 % девушек и 11 % юношей. «По взаимному согласию» он произошел у 85 % юношей и всего у 50 % девушек. «Это было желанием парня» — ответили 10 % девушек, «по принуждению» — 5 % девушек.

Продолжительность секса

Подростков уже сейчас интересует продолжительность секса. И здесь можно ответить следующим образом. Сексологи из США, Эрик Корти и Джина Гвардиани, поставили под сомнение распространённое при помощи голливудских фильмов мнение, что идеальный секс длится всю ночь или как минимум несколько часов. В результате проведённого ими исследования ученые пришли к выводу, что чрезмерно длинная близость вместо радости напротив, приносит разочарование.

В ходе своего исследования они опросили несколько десятков специалистов в разных сферах психологии, социологии, сексологии и медицины. Данный опрос показал, что не самый длинный и не самый короткий секс должен длиться в среднем 10 минут — между семью и тринадцатью. При этом была вычислена продолжительность обычного, то есть реального секса, которая составила от трёх до семи минут. В том случае, если соитие длится дольше 13-ти минут, его следует считать затянутым и надоедающим, если меньше трёх минут, то оно — короткое. Не все пары могут насладиться друг другом за это время.

По мнению других исследований, следует отметить, что при продолжительности акта от 1 до 11 мин около 50 % женщин постоянно испытывали оргазм, независимо от того, длился акт 1–2 мин или 8—11 мин. Это объясняется тем, что короткую продолжительность полового акта мужчина компенсирует более длительной подготовкой — так называемой прелюдией. В других случаях, когда мужчина живет с женщиной, быстро достигающей оргазма, он приспосабливается к её темпу и не стремится продлить половой акт. Еще один возможный вариант развития событий: партнеры последовательно, по очереди достигают оргазма, и их это вполне устраивает.

Сексом следует заниматься тогда, когда придёт время (не раньше 18 лет!). Столько, сколько позволяют здоровье, возможности, желание и влечение партнера или партнерши, половая конституция, состояние здоровья, бытовые условия, возраст, нравственная позиция, и многое другое. Хорошо, когда в паре желание и возможности совпадают. Для таких пар восточные мудрецы советовали заниматься сексом в возрасте 20 лет раз в 4 дня, в 30 лет — 1 раз в 8 дней, в 40 — 1 раз в 10 дней, в 50 лет — 1 раз в 20 дней. Превышение или снижение этих цифр не вредит здоровью и вполне возможно на каком-то жизненном этапе у конкретных пар. А при чрезмерных занятиях сексом

организм и психика сами подсказывают: нужна передышка.

У сексологов есть мнение, что удовлетворение сексуальной потребности, при всех индивидуальных вариантах, в среднем достигает некоего биологического оптимума: 2–3 раза в неделю. Некоторые историки называют цифру 8 раз в месяц, что соответствует данной в XVI веке М. Лютером рекомендации: «Два раза в неделю, не вредит ни мне, ни ей, а в году получается сто четыре...». Если по статистике зрелые взрослые люди в среднем занимаются сексом в таком темпе, то в молодости чуть чаще, а пожилые делают это реже. Верующие ограничивают себя, занимаясь сексом преимущественно для зачатия детей. Подростки только изучают свою сексуальность и больше готовят себя к взрослой жизни, посвящая свой досуг множеству различных дел, не забывая и про секс.

При этом важно знать, что у каждого человека своя индивидуальная норма. Те, кто занимается сексом чаще, как правило, наделены более высокой половой конституцией, кто реже — слабый. Если природа молодого человек неуёмно требует секса, таких людей называют гиперсексуальными, а тех, для кого секс, — скучное занятие, — гипосексуальными.

Помните: если вас или окружающих начинает тревожить обилие секса — дайте себе отдохнуть! Секс — данное нам природой состояние. Продолжение рода есть основная функция секса. Другая его функция — гедонистическая. Она дарит человеку взаимное удовлетворение и удовольствие.

Когда секс по какой-то причине невозможен — это не катастрофа и никак не влияет на здоровье. А вот когда сексом занимаются беспорядочно и с кем попало, он влечёт за собой много проблем, (в том числе со здоровьем) и неприятных переживаний. В любом действии хороша мера. И в сексе она также необходима. От любого чрезмерного занятия наступает переутомление, которое не красит нашу с вами внешность. От сексуального переизбытка могут появиться и тёмные круги под глазами, и нездоровый цвет лица, так как занятие сексом требует от человека больших эмоциональных и физических затрат, а в юном возрасте — особенно. Несформированное ещё тело, сознание и отношения — всё влияет на сексуальные действия. Нужно заметить, что занятие сексом в юном возрасте, более чем во взрослом, сопряжено со страхом нежелательной беременности, а если это происходит очень часто, то вдвойне. Такое состояние приводит к тревожной раздражительности, и конечно, не может украшать облик юного создания.

Пик гиперсексуальности

У юношей, где-то с 15 лет начинается подъем сексуальной активности. Этап максимального числа эксцессов у мужчины, приходящийся, как правило, на возрастной период в 15–25 лет называют пиком сексуальности, а некоторые ученые — гиперсексуальности. Напомним, что именно в это время имеет место максимальный сексуальный эксцесс — наибольшее количество завершенных (закончившихся семяизвержением) половых актов на протяжении суток, которые имел мужчина в своей жизни.

Парня, в пубертатном возрасте, 13,15–18 лет (время сексуального взросления у всех у них разное) возбуждает практически всё. Для него сексуальное содержание и намеки начинают выискиваться повсеместно. Например, совершенно невинная сцена свидания у дуба, (повесть А. С. Пушкина «Дубровский») из школьной программы читается с таким значением, словно это реальная «Кама-Сутра». Они не только думают, мечтают, фантазируют, но и страстно хотят, ищут возможности, жаждут реализации возросшего сексуального желания.

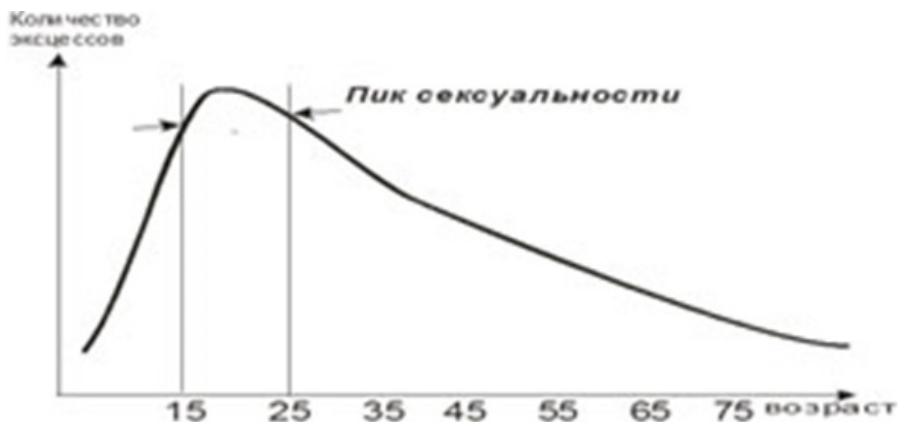


Рис. 12

В эти годы мужская сексуальная активность максимальна. Причина — в наступившем половом созревании и резком изменении уровня тестостерона. «Я хочу!» — кричит внутренний голос, а разум робко тормозит желание: «Нельзя!» — и постоянно в этом сомневается. Хочется блондинку, рыжую, брюнетку, лысую, молодую, в возрасте — всех!.. Неуправляемо хочется! А закон запрещает, родители против, самому стыдно. Что делать?

Готовиться к тому, что скоро станет подросток взрослым. Воспитывать дух, волю. Учиться сдерживать себя. А полюбив, создав семью, реализовывать эту способность.

Нужно правильно принять то, что общество специально ограничивает условия для активной сексуальной жизни молодого человека, ещё не готового к серьёзным сексуальным отношениям. Именно в возрасте от 18 лет практически во всех цивилизованных странах юношей призывают в армию. Причем так было во все времена, и не нам судить о справедливости такого решения.

А вот природа гибко встроилась в социум, она во всём позаботилась о человеке и создала свои защитные механизмы. Например, на пике гиперсексуальности активно проявляются поллюции (непроизвольное семяизвержение), с помощью которых сбрасывается сексуальное напряжение, и жизнь на какое-то время приобретает прежние краски. Проходит немного времени, и сексуальное желание, как пар в гидравлическом котле, скапливается и ищет выхода. Так и молодой организм, сам без посторонней помощи, способен разряжаться, открывая непроизвольно свой «клапан». На помощь приходят не только поллюции, но и здоровая мастурбация, любой труд, всё, что может отвлечь (спорт, учеба, книги, творчество, интернет).

Девственность

Девственность — понятие в наш век довольно спорное. Переосмысление в обществе нравственных ценностей, появление в повседневной жизни многочисленных форм сексуальной активности — всё это ведёт к размытости границ и традиций такого нравственного явления. Ещё двадцать пять лет назад девственностью называли отсутствие у человека полноценных половых сношений с введением полового члена во влагалище, как в прошлом, так и в настоящем. Синонимом девственности в литературе, быту, искусстве было и есть целомудрие. Многие религии до наших дней возводят целомудрие женщины в культ, и считают половые контакты допустимыми только с единственной целью — деторождение в рамках официального брака.

Последние годы ситуация меняется, и некоторые люди справедливо сомневаются в том, можно ли называть целомудренной женщину, если она практикует анальный или оральный секс, а при этом девственная плева не имеет повреждений? При этом встречаются женщины, у которых из-за анатомических особенностей строения девственной плевы половой акт проходит без нарушения её целостности. Секс есть, но и физиологическая девственность есть!

Такую женщину точно нельзя считать целомудренной.

А при травматическом или инструментальном повреждении девственной плевы, когда отсутствует анатомический критерий девственности, но не имел места половой акт, наоборот, можно и нужно говорить о девственности этой женщины.

Не менее сложна ситуация с оценкой мужской девственности. Здесь нет анатомических критериев, и только слово мужчины способно подтвердить его девственность. А если он хвастает своими сексуальными подвигами, которых и в помине не было? Или на него клеветают дружки-завистники? Или по каким-то нецивилизованным законам юношу «опустили», проимитировав с ним оральный или анальный контакт? Является ли девственным мужчина, не имеющий полноценных гетеросексуальных половых контактов, но практикующий оральный или анальный секс?

В культуре прошлой и современной жизни люди всегда использовали и используют викарные и суррогатные формы полового поведения: взаимную мастурбацию, петтинг, вестибулярный, межбедренный, межгрудной, подмышечный, анальный коитус (гетеро— и гомосексуальный), фелляцию, куннилингус и другие формы генитальной активности. Мы считаем, что **девственности лишаются те, кто перешагивает**

границу между генитальными и прегенитальными формами (к последним относятся флирт, пикап, ухаживание, поцелуи, эротические игры и др.). И этот шаг — на совести каждого.

Во все времена отношение к девственности было различным. Историческое и культурное наследие России оставляет за собой моральный стандарт более строгим отношением к женской девственности, чем к мужской: «Храни честь смолоду!» — эта пословица остаётся ценной и актуальной в наши дни. Основная причина такого явления связана с особенностями женской физиологии, и мы поговорим о них чуть ниже.

Пусть в начале XXI века опросы и анкетирования выявляют высокий процент молодых людей, одобряющих добрачные сексуальные отношения, **мужчины предпочитают выбирать мать для своих детей среди девственниц, так как традиционно живет представление о необходимости сохранения женского целомудрия до оформления брака.**

Можно строиться и запугивать подростка, создавая время страшных сказок. Как в ужастиках времён юности самих родителей («В чёрной-чёрной комнате.....»). А теперь послушайте, что говорили умнейшие люди в далёком девятнадцатом веке. К. Фойгт, в работе «Опасности юных лет» (1823 г.) писал: «Наш мир преисполнен всяческих опасностей, однако он вдвойне опаснее для молодых людей, поскольку они не понимают того, какими именно опасностями окружены со всех сторон, и поскольку в невинности своей даже не подозревают об их существовании. Ведь поучительная книга опыта человеческого ещё лежит перед ними закрытой... А посему, даже не зная ничего о том, что они всё время находятся в опасности, молодые люди способны потерять то наитончайшее, то самое лучшее из всего, что только может им принадлежать: присущую им от рождения невинность и чистоту, а с ними и все притязания на счастье в этом мире...»

И еще один факт: первый половой акт часто оказывается для подростков спонтанным и неожиданным. По данным немецкого национального опроса лишившихся девственности 14—17-летних школьников, «полной неожиданностью» он оказался для 22 % девочек и 33 % мальчиков. Заранее планировали это событие только 33 % девочек и 28 % мальчиков. При этом в младших возрастах, вопреки традиции, сексуальное сближение часто инициируют не мальчики, а девочки.

Интересно, что те девушки, у которых партнеры значительно старше, в последствии чаще оказывались беременными. Только 7 % сексуально активных девушек от 15 до 17 лет имели партнеров старше себя на 6 и более лет, но эта группа дает 19 %

всех подростковых беременностей! Получается, что связь с взрослым мужчиной является для юной девушки фактором повышенного риска.

Таким образом, решать надо самому подростку. И в подростковом возрасте лучше всего не спешить с дефлорацией.

Дефлорация

Такое качество молодой девушки, как девственность, во все времена и разные вероисповедания имело и имеет много толкований. В одном они сходятся абсолютно — это невинность, чистота, добродетель и непорочность. И неважно, в каком мире живёт человек. Мы должны сразу оговориться, речь сейчас пойдёт о цивилизованном подходе, исключаящим любой фанатизм, сопровождающий девственность всегда.

Разрыв или нарушение целостности девственной плевы называют дефлорацией. Дефлорация бывает двух видов:

А) полной (при этом наблюдается один — два разрыва, реже — больше;

Б) неполной (частичной) — при грубом гинекологическом осмотре, травме половых органов, введении какого-то предмета, пальца и так далее.

Девственная плева (гимен) имеет несколько описанных учеными видов с разным размером отверстий. Иногда встречаются женщины, не имеющие девственной плевы от рождения. Девственная плева достаточно эластична, она содержит кровеносные сосуды, нервы и мышечные волокна, от количества которых во многом зависят ее плотность и растяжимость. Поэтому плотность девственной плевы и болезненность дефлорации зависят не от возраста девушки, а от изначального ее анатомического строения.

«Первый половой акт, лишение девственности, дефлорация — это событие очень высоко оценивается в иерархии самых важных этапов жизненного пути человека, но это вовсе не означает, что все воспринимают его одинаково», — писал президент Нидерландского общества сексологии Й. Дрент, в книге «Вагина» (2011 г.). Желательнее всего, чтобы этот акт произошёл в возрасте не раньше совершеннолетия — 18 лет и по обоюдному согласию. Это может произойти и в возрасте сексуального согласия при достижении полового созревания. Современная девушка к этому времени должна точно чувствовать в себе женскую принадлежность, идентифицироваться в своей роли, хорошо знать своё тело, проконсультироваться у гинеколога, в душе иметь собственный моральный стержень, включая личные воззрения на сексуальное поведение. Такой шаг необходим для развития личности. И неважно, кем (родителями, обществом) созданы строгие или толерантные условия жизни молодёжи. Девушке или юноше придется отвечать самостоятельно.

Тревожность запроса о лишении девственности вполне

понятна и объяснима, так как ранняя половая связь в юном возрасте только по желанию одного юноши, без интереса со стороны девушки, или за компанию, иногда может привести к фригидности (так прежде называли аноргазмию). Известный российский сексолог Лев Щеглов считает, что столкнувшись с сильной болью во время дефлорации и не испытывая настоящего влечения, девушка-подросток может вообще потерять интерес к мужчинам, ибо настоящее половое влечение требует созревшей психики.

Вот такой интересный фактический пример из нашей с вами современности доказывает, что подростки сегодня четко понимают это. В 1994 году на лугу перед зданием конгресса США в Вашингтоне собрались 25 тысяч подростков, чтобы публично заявить о своей приверженности идее оставаться девственниками и девственницами до заключения брака. «Истинная любовь умеет ждать» — таков был лозунг представителей этой «контркультуры», — утверждал Й. Дрент. Зная о нём, не нужно загонять себя в навязчивые мысли, доводящие до непроизвольного экстатического состояния.

Подростку стоит напомнить, что лучше использовать иные формы сексуальной активности и обязательно радоваться юности и неизведанности состояния, зная и чувствуя себя. А самое важное — это отношение к своей человеческой природе. Она сотворила нас именно такими. Мир сексуальной, прочной партнёрской гармонии всё-таки зиждется на тонкой грани чистоты, чувственности и доверия.

Дефлорацию, лишение девственности многие подростки считают барьером между детством и взрослостью. Поэтому и стремятся преодолеть его по возможности скорее. Это не верно. Женская репродуктивная система особенно чувствительная и хрупкая природная конструкция. **Вот веские аргументы родителям в пользу тех, кто не спешит расстаться с девственной плевой.**

1). Девственная плева предохраняет половые органы девушки от воспалительных процессов, инфекций и заболеваний. Дело в том, что для развития рака шейки матки необходимым условием является наличие папилломавируса человека. Толщина недостаточно развитой шейки матки у подростка или юной девушки составляет всего одну клетку. Эта поверхность называется «зоной преобразования». С возрастом она ужимается, сокращается. Но пока это не произошло, для ВПЧ, хламидии и ИППП здесь идеальное место для атаки. Эякулят, содержащий ИППП, попадает прямо туда, прямо в яблочко. И поэтому такое большое количество девушек инфицировано ИППП (см. Часть III,

глава «Современные подростки»).

2). Девственная плева защищает вход во влагалище на период формирования в нем защитной микрофлоры (этот процесс полностью завершается лишь к 17–18 годам).

3). Слой эпителия во влагалище девочки-подростка слишком тонок, из-за чего половой акт может привести к разрыву стенки влагалища.

4). У молодой девушки не происходит достаточной lubricации влагалища (выделения специальной смазки, необходимой для нормального протекания полового акта).

5). Внутренние органы женщины занимают правильное положение лишь к 16–17 годам. Тогда же окончательно завершается их формирование.

6). Физически, социально и психически молодая девушка не достаточно хорошо подготовлена к вынашиванию ребенка, а тем более к прерыванию беременности, которая может явиться причиной бесплодия в дальнейшем.

7). Начало половой жизни до формирования всех необходимых эмоционально-чувственных составляющих психики, приводит к тому, что секс ставится в ряд с остальными способами получения удовольствия, что приводит к неспособности выстраивать глубокие, длительные отношения и, соответственно, частой смене партнеров. Удовольствие от интимной близости, конечно же, необыкновенная, естественная и здоровая потребность. Секс — это очень серьезный вопрос. Нельзя принимать все как само собой разумеющееся. Одно сношение может изменить жизнь подростка навсегда.

8). Тревога, которую вызывают мысли о боли при дефлорации, её ожидание в юном возрасте провоцируют страх, который способствует непроизвольному сокращению мышц влагалища и затрудняет проникновение полового члена. Не подготовившись к этому процессу психологически (это возраст 17–20 лет), можно получить комплекс проблем с сексуальным здоровьем.

Рекомендации по дефлорации

Перед вступлением в интимные отношения девушке надо обязательно показаться гинекологу. В цивилизованных обществах это вполне нормальное явление. Нередко у девственниц протекают воспалительные процессы, вызванные занесением различной инфекции при пользовании ванной или душем общего пользования, при купании в загрязнённых плавательных бассейнах и так далее. В этих случаях появляются покраснение, жжение и неприятный зуд в области половых органов, различные выделения. Если девушка не избавится от воспалительных заболеваний перед началом половой жизни, то первое половое сношение может быть очень болезненным. На припухшей и покрасневшей промежности легко образуются воспалённые ранки, которые вызывают неприятную, болезненную реакцию при дефлорации.

Надо соглашаться на половой контакт только с любимым человеком, (для подростков — не младше возраста сексуального согласия и не старше 18 лет, иначе старшего по возрасту могут привлечь к уголовной ответственности) при этом выбрать удобное место и достаточное количество времени.

Запасись качественным презервативом со специальной смазкой, которая улучшает скольжение и убивает бактерии. Презерватив — средство предохранения от нежелательной беременности, но не на сто процентов. Как правило, степень надёжности презерватива приходится на 50 % (он может порваться или не порваться, соскочить (сползти) с полового члена или остаться на месте). Риск заражения от ВИЧ приходится на 85–90 %, а качество самих изделий некоторые производители оценивают цифрами от 92 до 94 %. НО не на 100 %! Поэтому не зря сексологи шутят, что **наилучшее средство предохранения — отсутствие самого полового акта.**

Нужно отвлечься от мыслей, что первый раз обязательно будет больно.

Занимаясь предварительными ласками со своим партнером, концентрироваться на положительных переживаниях от прикосновений. Во время предварительных ласк во влагалище выделяется смазка, которая улучшает скольжение полового члена, а если её мало, то можно добавить специальные lubricants, продающиеся в аптеках.

Важно сознательно расслаблять мышцы бедер и мышцы промежности, расположенные между анусом и нижней границей входа во влагалище.

И, конечно, особое значение имеет правильная позиция. В первый раз лучше всего лечь на спину, подложить под ягодицы свёрнутую валиком подушку или валик так, чтобы таз был слегка приподнят. Ноги, раздвинутые в стороны и согнутые в коленях, девушка должна прижать как можно ближе к грудной клетке (при этом верхняя часть входа во влагалище, расположенная близко к лобку и клитору, приподнимается, и мужской половой член упирается в девственную плеву в нижней части преддверия влагалища и области промежности). В такой позе с широко раздвинутыми коленями, которые прижаты к грудной клетке, девственная плева максимально напряжена у входа во влагалище, что облегчает быстрый её разрыв.

Не нужно стремиться инстинктивно прервать половой контакт в момент, когда женщина почувствует боль.

Женщине лучше не отодвигаться от источника болевых ощущений (это только растянет дискомфорт), при появлении лёгкой боли женщина сама должна сознательно сделать движение тазом вперёд, сократив тем самым продолжительность болевого ощущения при надрыве плевы.

Мужчина находится при этом в традиционном положении лежа. Он действует уверенно, но нежно, демонстрируя определённый натиск и принимая решения не только за себя, но и за партнёршу. При этом, легко упираясь коленями в постель, он придерживает женщину руками за плечи с тем, чтобы не позволить ей отодвинуться в момент возникновения боли (или он стоит на коленях между раздвинутыми ногами женщины, придерживая её руками за бедра, тем самым контролируя ситуацию).

Иногда девственная плева рвется не сразу, а со второй или третьей попытки. Или окончательно рвется только после родов, но такие случаи редки. Если, несмотря на многократные попытки, только усиливающие у женщин болевые ощущения, не удаётся разорвать плеву, следует обратиться к врачу-сексологу или гинекологу, который даст рекомендации или надрежет плеву, решив вопрос кардинальным образом. При всём при этом надо понимать, что речь идёт всего лишь о лёгком, может быть, чуть-чуть неприятном болевом ощущении.

Как правило, девственности лишаются один раз, но болевые ощущения могут сохраняться некоторое время после дефлорации. А кровотечение может продолжаться от одного до 5–7 дней, а может и вовсе отсутствовать — тут, опять же, все индивидуально: в зависимости от своего строения девственная плева иногда растягивается и остаётся неповреждённой даже после неоднократного проникновения во влагалище.

Мужчина должен помнить, что возобновление половой жизни возможно не раньше, чем через несколько дней после первого сношения (после заживления надрывов девственной плевы). Женщине в этот период следует после подмывания половых органов утром и вечером смазывать промежность глицерином: эта мера ускоряет процесс заживления.

Количество партнеров

Просто ухажеров, не сексуальных партнёров, у девушки, может быть столько, сколько угодно — это зависит от социализации конкретного человека. **Оптимальное количество сексуальных партнеров — один.** Такова нравственная норма, которая помогает решать основной вопрос интимного партнёрства — репродукцию.

Посмотрев же на сексуальные отношения с другой стороны, стороны плотского удовольствия и двойного стандарта, можно предположить, что список таких компаньонов у одного человека не будет равняться одному.

Это могут быть отношения для решения финансовых проблем. Причем, чем больше их будет, тем лучше, как у проститутки или жиголо, которые ориентированы на свою экономическую норму, где товар — деньги.

Если человек приверженец промискуитёта, то беспорядочные половые связи с разными партнерами — его образ жизни. В этом случае ЗППП, риск заражения СПИДом, регулярные походы к врачу-венерологу, брезгливость окружающих, недоверие близких, пафосное самомнение «секс-героя» — выбранное подростком настоящее и будущее. Это — девиантная (извращенная) норма. Последствия таких отношений чаще всего ужасны. Делайте выводы!

Результаты исследований подобной проблемы демонстрируют, что тенденция к частой смене половых партнеров (свыше 10 на протяжении 3–5 лет с начала половой жизни) выявлена у 12 % мужчин и 4 % женщин. Сколько иметь интимных партнеров, каждый решает для себя сам. В 2012 году в Англии, например, зарегистрирован случай, когда 25-летняя женщина успела переспать с 5 000 мужчин. Как вы думаете её называют соседи в деревне, где она живет?! Правильно...

Когда человек ищет долгих прочных отношений, но не получается найти того единственного (-ную), и есть уже опыт сексуального контакта, то это вариант социальной современной нормы. Такие отношения называют серийным браком. Да, это похоже на кинематограф: одна, две серии, а может, и большой сериал, длинной в жизнь. Самое главное сохранять постоянство и верность, когда два человека вместе. И это далеко не полный перечень существующих норм.

Мы не рассматриваем здесь варианты сексуальных норм тех народов, где по религиозным и национальным традициям существу полигамия. Грань между распутством и нравственным

порядком, как правило, проходит внутри самого человека. Но нельзя забывать, что подростки — существа разумно-социализированные! Такая грань направлена, в первую очередь, на внутренние ограничения. Любая личность формируется благодаря тому, что она способна усвоить культурные, социальные предписания, которые транслируются ей на протяжении всего периода развития семьёй и обществом.

В первой части книги рассказывалось о строении женских и мужских половых органов. Причем физиологии женщины мы уделили внимания чуть больше, чем мужчины. В подростковом возрасте особое внимание подростка привлекают мужские половые органы, которые расположены в основном снаружи, поэтому еще раз и более подробно о них поговорим.

Половой член (синонимы: фаллос, уд, пенис, лингам, приап) представляет собой наружный орган, состоящий из корня (основания), тела (ствола) и головки. Он предназначен для совокупления, проведения эякулята (спермы) во влагалище женщины и выведения мочи из мочевого пузыря. Мужской половой член образован двумя пещеристыми (кавернозными) и губчатым телами, содержащими лакуны (углубления), заполняемые кровью. Когда к ним приливает кровь, то половой член увеличивается в размерах — происходит его эрекция. В толще губчатого тела проходит мочеиспускательный канал (уретра) и на конце его находится утолщение — головка полового члена. Края головки покрывают концы пещеристых тел, срастаясь с ними и образуя утолщение (венчик) по окружности, за которым расположена венечная борозда и «уздечка» (небольшой участок кожи, прикрепленный к головке).

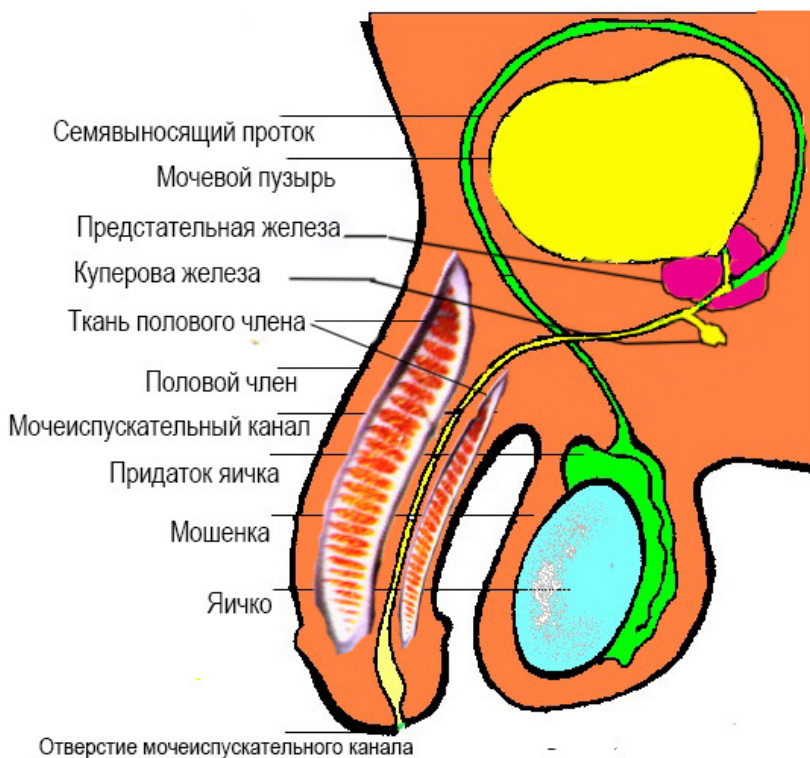


Рис. 13

Снаружи половой член покрыт легкоподвижной кожей, а крайняя плоть своим избытком закрывает головку, которая покрыта еще более тонкой кожей, с большим количеством желез, вырабатывающих специальную смазку — смегму.

Внешний вид полового члена у мужчин может быть разным по цвету, форме, размеру и наличию или отсутствию крайней плоти (хирургическое иссечение крайней плоти называют циркумцизией — обрезанием). И, оценивая анатомические размеры половых органов, следует отметить, что чисто механически любой мужчина может удовлетворить любую женщину. За исключением случаев врожденных уродств половой системы, которые встречаются исключительно редко.

Под половым членом имеется мешочек из мышечной ткани. Это мошонка — кожаный мешочек, покрытый редкими волосами и расположенный ниже полового члена у его основания. Мошонка имеет слой мышечных волокон, которые непроизвольно сокращаются во время сексуального возбуждения и физической нагрузки, или под воздействием температуры. При этом яички подтягиваются вверх, ближе к туловищу, что способствует поддержанию постоянной температуры (для качественной

выработки спермы) и предохранению от повреждения во время соития. При повышении температуры яички опускаются, кожа растягивается, образуется большая поверхность для охлаждения.

Когда-то В. Шахиджян сказал, что каким бы ни был ваш половой член, он ваш единственный и неповторимый, и надо уметь пользоваться тем, чем обладаешь. С ним трудно не согласиться.

Культура сексуального общения — это часть нашей общей культуры. Знайте, что яйца в корзине, а яички — в мошонке.

Мошонка относится к наружным половым органам мужчины. В ней расположена пара яичек, в которых вырабатываются сперматозоиды.

Внутренними половыми органами мужчины также являются семенники, придатки яичка, семявыводящий проток и предстательная железа. Яички (семенники) — это парные половые железы, причем одно яичко (правое), как правило, расположено выше другого (левого). Они достаточно чувствительны к прикосновениям (хотя одни от этого испытывают дискомфорт, а другие — сильное сексуальное возбуждение) и вырабатывают сперму, несущую сперматозоиды в микроскопических семенных канальцах (длина которых составляет до 500 см в общей сложности), а также гормоны (в основном тестостерон).

На задней поверхности каждого яичка расположена трубчатая система — придаток (эпидидимус). Сперматозоиды несколько недель передвигаются по нему, достигая полной зрелости. Скапливаются в придатках, которые напоминают шапочки на яичках и, поднабравшись сил месяца за два, устремляются в семявыводящий проток, уходящий в брюшную полость, вверх за мочевого пузыря. Попад в семенные железы, они там накапливаются и при помощи вырабатываемой ими жидкости, позволяющей двигаться дальше, сперматозоиды в определенный момент смешиваются с выделением сока простаты, который питает их нужными веществами. И лишь потом врываются в семявыносящий проток в виде спермы и покидают мужчину через отверстие на головке полового члена.

Во все времена особое внимание мужчины акцентировали на своем половом органе, сравнивая его со своего рода орудием, копьем, мечом, еще с древности. Половому члену придавалось мистическое значение, а обладающие могучей половой силой избирались вождями, старейшинами и даже жрецами. В средние века именно эти люди пользовались заслуженным авторитетом, а количество и размеры отрезанных гениталий у неверных характеризовали победителя в бою у мусульман.

Исследователи двадцатого столетия несколько поубавили страстей, сделав предметом изучения «половое достоинство» мужчин. Различными авторами были замерены, а в научно-популярной литературе описаны параметры гениталий, так как каждого пятого мужчину волнуют переживания по поводу размеров своих половых органов. Размеры полового члена подростков в исследования не попадали по этическим соображениям. В 1998–2002 году И. Кон опросил 8 267 человек старше 18 лет, и по его данным составлена следующая таблица.

Длинна	<12см	12см	13см	14см	15см	16см	17см	18см	19см	>20см
Всего мужчин в процентах	3%	6%	12%	15%	20%	14%	13%	9%	4%	4%

Таблица № 4

В исследованиях Девида Ройена рекорд измерений полового члена — длинна 35,5 см с диаметром 7,6 см. У чернокожих людей по результатам исследований половой член в состоянии покоя на 1 см длиннее и на 0,3 мм толще, а в эрегированном виде он почти равен размерам у людей с белым цветом кожи.

Как и у всего организма мужчины, рост полового члена продолжается в среднем лет до двадцати. При этом его кровенаполнение в состоянии эрекции напрямую зависит от состояния здоровья и степени сексуального влечения к партнерше. Микропенисом называют тот, чьи размеры в длину не более 2 см. Меньше 9,5 см в состоянии эрекции — считается малым половым членом. А эрегированный половой член длиной 9,5 см и более можно причислить к статистически средним размерам. Но как нельзя сказать о том, какого размера должна быть грудь у женщины (у каждой она неповторимая, единственная и любимая), также не следует уделять повышенное внимание размеру полового члена. Важно, чтоб мужчина умел им пользоваться!

Юношам можно особо не волноваться о размерах полового члена в состоянии покоя, а больше внимания уделять функциональному значению «мужского достоинства». Важно знать и такую житейскую особенность: обладатель гениталий наблюдает собственный пенис сверху вниз, а чужой половой член (в раздевалке спортзала, в общественной бане, например) видит со стороны. Таким образом, он становится жертвой оптического обмана, юноше кажется, что его собственный пенис меньше, чем у товарища.

Половым органам мужчины восторгаются и иногда

присваивают имена. Например, *Ванька-встанька* — легко возбуждающийся половой член; *Счастливчик* — у которого головка закрыта крайней плотью и он как бы в рубашке. *Выскачкой* называют своего рода выскакивающий половой член: в состоянии покоя он имеет вид сушеной сливы, но обладает высокой чувствительностью определенных нервных волокон. При эрекции эта «слива» способна увеличиваться несколько раз в размерах, что является определенным сюрпризом для партнерши. А вот *Хвастун* — выпрямляющийся половой член, который всегда (даже в покое) частично заполнен кровью, притягивает взоры окружающих, но при эрекции размер его увеличивается незначительно.

Сам процесс выталкивания спермы быстрыми толчками называют семяизвержением, или эякуляцией. Она длится всего несколько секунд. Так складывается единый механизм выработки и выброса сперматозоидов — мужских половых клеток (которые состоят из головки, шейки и хвоста примерно 0,06 мм), выносящихся со спермой.

Сперма — густая, клейкая жидкость, которая имеет различный цвет дот белого до желтоватого, а то и серого. Концентрация ее непостоянна и зависит от частоты семяизвержения по объему. В среднем при одной эякуляции выбрасывается 3–5 мл спермы (одна чайная ложка), содержащих от 40 до 120 млн. сперматозоидов на 1 мл. Такое количество считается нормой, достаточной для успешного оплодотворения. Сперматозоиды состоят из головки, средней части и хвостика, они отличаются друг от друга внешне и время их созревания составляет около 11 недель. В рамках одного репродуктивного цикла сперма остается фертильной (годной к оплодотворению) примерно 10 дней.

Мастурбация

С прошлых веков тянется шлейф предположений, мифов, заблуждений о страшном вреде мастурбации (онанизма, рукоблудия, самостимуляции). И тот из них, где мастурбирующего человека окружающие люди и он сам считали ненормальным — один из самых тяжелых.

Сегодня, зная и принимая природу юношеского максимализма, следует уйти от всякой категоричности, и познакомиться ближе с таким явлением, как юношеская мастурбация. Мы поговорим об этом с точки зрения полового созревания и у мальчиков, и у девочек. Читая эту книгу, вы уже узнали, что возраст полового созревания называется пубертатным. Это время пробуждения платонического, эротического и сексуального либидо. Продолжается время самопознания себя, но уже более осмысленное. И мастурбация — как раз то действие, которым занимаются многие подростки. Это совершенно нормальное, здоровое проявление сексуальности, викарная (или заместительная) форма половой жизни.

В пубертатном возрасте у подростков прослеживается тенденция к повышению частоты этого поведения, в сравнении с детством. «Согласно наблюдениям, подростки мужского пола мастурбируют в среднем 5 раз в неделю (LoPrestoetal., 1985). Частота мастурбации у девочек, девушек и женщин заметно ниже (Leitenbergetal., 1993; Walsh, 1989). К концу подросткового периода практически все юноши и 3/4 девушек имеют опыт мастурбации (Coles&Stokes, 1985; Janus&Janus, 1993; Kolodny, 1980). А с годами интенсивность мастурбации, как правило, снижается.

Мастурбация в подростковом возрасте может служить важным методом сексуальной разрядки. Самостимуляция не только снимает сексуальное напряжение, но и предоставляет благоприятную возможность для изучения собственного тела и его сексуального потенциала (Weinstein&Rosen, 1991). Подростки могут сравнивать различные варианты самоудовлетворения. Эта информация может пригодиться в дальнейшем, во время сексуальных действий с партнером. Самостимуляция снимает стресс, дает сексуальную разрядку, способствует приобретению суррогатного сексуального опыта, стимулирует воображение, является средством саморегуляции сексуальной функции, освобождает подростка от внутреннего напряжения, мешающего ему жить и учиться.

Многие сексологи считают, что «люди, которые не

мастурбировали в подростковом возрасте, возможно, упускают важный элемент своего сексуального развития» (Р. Крукс и В. Баур).

Мы не раз подчеркивали, что сексуальное развитие протекает исключительно индивидуально. И в юности, и будучи взрослыми, мы всегда идем своей собственной дорогой и относимся ко всему по-своему. Но везде важна и необходима мера, нужно иметь культуру суждения и стойкий блок перед зависимостью от любого явления.

В подростковом возрасте мастурбаторная практика не должна доходить до порогового состояния, граничащего с зависимостью. В этот период на фоне гормонального всплеска необходима сублимация (перенос) сексуальной энергии на любую другую активную деятельность — это и есть здоровый, правильный выход. Другими словами, подростки (девочки и мальчики) должны своё сознание и тело поставить на прочные, современные рельсы здорового образа жизни. Хочется сказать, что этот правильный «бренд» сейчас завоёвывает мир.

Миф о том, что онанизм ухудшает зрение, от него появляются мозоли на руках, меняется походка и голос — не правда. Эти мифы пришли к нам из древней истории. Мастурбация (онанизм — устаревший синоним) является наиболее распространенной формой сексуальной активности в подростковом возрасте. Это преднамеренное вызывание приятных ощущений посредством самораздражения эрогенных зон, даже если мастурбация не завершается оргазмом.

На сегодняшний день не существует медицинских критериев избыточной мастурбации. По мнению сексологов, мастурбация не наносит физического вреда, вне зависимости от того, насколько часто она практикуется — всё индивидуально. Сексуально насытившись, подросток просто теряет интерес или силы к повторному самоудовлетворению. Но если мастурбация приобретает навязчивый характер, ей посвящается подавляющее количество времени, мыслей, или она создает значительные проблемы в других сферах жизни, то есть повод для беспокойства и обращения к сексологу.

Нарушение менструального цикла

Главным критерием нормальной работы репродуктивной системы женщины является регулярный менструальный цикл. Нарушение менструального цикла (НМЦ) возникает нередко в подростковом периоде и может грозить различными осложнениями в будущем. В связи с этим очень важно провести своевременную диагностику и лечение НМЦ у подростков, которые обязаны стать на учет к гинекологу.

Нормальный менструальный цикл длится от 28 до 35 дней (от первого дня менструации до начала следующей), продолжительность менструаций варьирует в пределах трех — семи дней, а общая кровопотеря составляет 60—120 мл. Все отклонения в ту или иную сторону считаются патологией и относятся к нарушениям менструального цикла, которые могут быть преходящими или стойкими. Чтобы отследить НМЦ, каждая девушка, начиная с менархе, должна правильно вести менструальный календарь.

Нарушения менструального цикла могут сопровождаться задержкой очередной менструации на любой срок, однократной или повторяющейся, или кровотечением различной продолжительности и интенсивности в дни менструации или вне неё. Также к НМЦ относят болезненные, обильные, редкие или скудные менструации.

Задержка не всегда указывает на беременность. К нарушению менструального цикла, в том числе и к задержке очередной менструации, приводит ряд причин:

факторы, влияющие на головной мозг (они способны снизить выработку эстрогенов, и, как следствие, спровоцировать нарушение менструального цикла);

нейроциркуляторная дистония, гипотония или гипертония, (эти заболевания часто делают менструальный цикл нерегулярным);

резкое похудение (быстрая потеря веса нередко приводит к нарушению менструального цикла и сопровождается уменьшением размеров матки и яичников);

болезнь склерокистозных яичников (она сопровождается снижением выработки женских половых гормонов, повышенным синтезом андрогенов, наблюдением гирсутизма (избыточное оволосение рук и ног, появление волос над верхней губой на груди — в несвойственных для женщин местах), акне (угревая сыпь) и увеличением яичников);

раннее начало половой жизни;

заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, уреаплазмоз и прочие);

хроническая интоксикация организма (алкогольная, наркотическая, никотиновая);

стрессы любого происхождения, влекущие за собой нервное перевозбуждение, истощение (сдача экзаменов, конфликты в семье, со сверстниками);

беременность, иногда неожиданная и нежелательная; смена климатических условий.

Лечение нарушения менструального цикла зависит от причины, его вызвавшей. В первую очередь рекомендуется нормализация режима дня, сбалансированное и полноценное питание, исключение вредных факторов, витаминотерапия.

Исходя из вышеперечисленных причин, способных вызвать задержку месячных, диагностика НМЦ у подростков включает сбор жалоб, составление истории заболевания и дальнейшее специальное исследование (по показаниям):

осмотр врача-гинеколога (с целью исключения воспалительных и опухолевых заболеваний органов половой сферы);

консультация гинеколога-эндокринолога (для выявления или исключения гормональной патологии);

УЗИ органов малого таза;

УЗИ щитовидной железы и надпочечников (по показаниям);

обследование на инфекции, передающиеся половым путем;

определение гормонального профиля (содержание ФСГ, ЛГ, пролактин, эстрогенов и андрогенов);

определение гормонов щитовидной железы;

рентгенография черепа (выявление патологии гипофиза);

магнитно-резонансная томография;

электроэнцефалография;

гистероскопия и диагностическое выскабливание полости матки (по показаниям).

Лучше всего сделать тест на беременность и в случае положительного результата обратиться к врачу. Домашние тесты на беременность основаны на обнаружении в моче хорионического гонадотропина человека. В зависимости от чувствительности теста, обнаружить беременность при помощи него обычно можно только с 8-го дня от момента зачатия и позже.

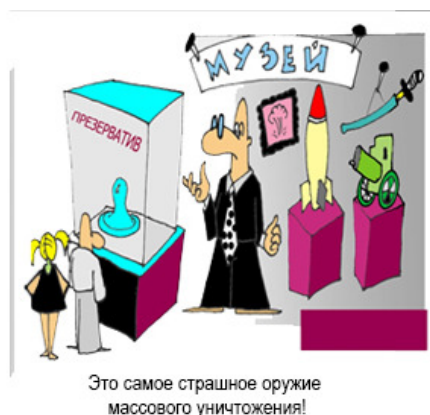
Домашний тест на беременность проводят при помощи специальных индикаторных полосок. Полоски удобны в применении, и при правильном соблюдении инструкции дают очень точный результат. Индикаторную полоску опускают в порцию утренней мочи, а затем в соответствии с инструкцией

смотрят на появляющиеся на ней метки. При наличии в моче ХГЧ на тесте возникает четкая цветная полоска.

Домашний тест на беременность — это предварительная диагностика. Всегда нужно помнить о том, что этот тест не является абсолютно точным (он может быть ложноположительным при некоторых заболеваниях) и самое главное — он не может определить, находится ли плодное яйцо в матке или вне нее. А внематочная беременность при дальнейшем развитии плода чревата разрывом тканей и острым кровотечением. Поэтому если тест на беременность дал положительный результат, следующий этап — консультация врача и ультразвуковое исследование, которое может подтвердить, что плодное яйцо находится в матке.

В такой ситуации очень важна культура поведения, направленная на здоровье, и никаких дальнейших самостоятельных решений!

Что знают подростки 21 века про безопасный секс



Современные подростки отличаются от своих предшественников. Так было во все времена. Только отличия разные. Например, сегодня нарциссическое расстройство личности встречается у нынешней молодежи втрое чаще, чем у поколения тех, кому сегодня 65+. Студенты 2009 года на 58 % более нарциссичны, чем студенты 1982-го. Поэтому для них вполне закономерна приверженность «селфи».

В профилях, твиттере, инстаграме, любимой социальной сети молодежи «В контакте» созданы, в основном, фотоальбомы, бытует душевная пустота, ни смысла, ни идей.

Но «фоткание» увлекает, по мере взросления подростки получают такое количество поощрительных призов за участие во всевозможных конкурсах и соревнованиях, что 40 % из них рассчитывают на повышение каждые два года, вне зависимости от своих успехов. Опрос 2007 года показал, что школьников, которые хотят стать личным ассистентом известного человека, втрое больше, чем тех, кто хочет стать сенатором; тех, кто предпочтет работу ассистента работе генерального директора крупнейшей корпорации — вчетверо больше. Подростки одержимы славой и уверены в собственной крутизне: **60 % из них считают, что способны интуитивно определить, что правильно, а что нет.** При этом большинство тех, кому сегодня от 18 до 29 лет, все еще живут с родителями.

Современные подростки невероятно самоуверенны и заиклены на себе, они не рвутся к власти, они растут без нее и, к тому же, более эгоистичны и ленивы: в 1992 году около 80 %

людей в возрасте до 23 лет хотели получить работу с высокой степенью ответственности; 10 лет спустя этот показатель упал до 60 %.

Наши подростки отправляют порядка 88 сообщений в день по мобильным телефонам и живут под постоянным влиянием своих друзей и видео. Они встречаются друг с другом, но тут же продолжают писать сообщения в телефоне. 70 % из них проверяют свой телефон каждый час, многие испытывают синдром фантомной вибрации в кармане и постоянно ждут «лайки» на свои публикации в инстаграме, YouTube и твиттере.

Современное поколение подростков благодаря онлайн-свиданиям в социальных сетях часто не спешит вступать в брак с одноклассниками. Средний возраст вступления в брак для американки, например, вырос с 20 лет 6 месяцев в 1967-м году до 26 лет 9 месяцев в 2011-м. Подростки в силу инфантильности поколения зачастую делегируют свои права родителям.

Поэтому равнодушные взрослые в половом воспитании подростка могут и должны **научить своих детей говорить «нет!»**. В 2012 году опрос YouGov показал, что почти треть девушек от 16 до 18 лет уже подвергались какой-либо форме нежелательных сексуальных прикосновений или издевательств в школе. Более того, некоторые исследования показывают, что треть девочек от 13 до 17 лет подвергались физическому или сексуальному насилию. Это опасные цифры.

Научиться определять «плохие» намерения парня — сложно, но возможно. Подросткам важно знать, что большинство сексуальных нападений совершаются не жуткими незнакомцами, выхватывающими девушек в темных переулках, а юношами и мужчинами из нашей повседневной жизни.

Надо рассказывать подросткам о безопасном сексе в ходе домашнего полового воспитания. На уроках «Биологии» и ОБЖ этим занимаются грамотные педагоги, которые читают темы по репродуктивному здоровью, профилактике половых инфекций и ВИЧ, о гендерных отношениях и семейному праву. По данным средств массовой информации о контрацепции пытались говорить только один из пяти родителей. «О том, что надо предохраняться, узнал из интернета, — рассказал один из опрошенных. — Родители со мной не говорили на такие темы. Однажды нашёл у них в шкафу пачку презервативов, спросил, что это такое, — они не ответили. Потом сам узнал из интернета, что это такое».

Руководитель проекта «Дети-404» Елена Климова в 2014 году провела собственное анкетирование 378 ЛГБТ-подростков из России и стран СНГ, чтобы выяснить уровень их сексуальной осведомленности. Оказалось, что о контрацепции и венерических

болезнях 33,9 % опрошенных узнали из интернета, для 17,6 % первым источником стали СМИ, для 16,8 % — книги. От родителей получили первую информацию о контрацепции только 13 %, от учителей и того меньше — 8 %.

Получается, что сверстники остаются самым популярным первым и недостоверным источником информации о сексуальности.

По данным ООН, 35 % россиян используют **несовременные методы контрацепции** (к ним относятся, например, календарный метод или прерванный половой акт) и поддерживают старые неудачные стереотипы полового поведения родителей. Например, в 2013 и 2014 годах компания «Гедеон Рихтер» проводила опросы и выяснила, что количество незащищённых половых актов в год на душу населения в России — 43 (из европейских стран больше только у жителей Сербии). А самые популярные методы планирования семьи — презерватив и прерванный половой акт. Причём пользоваться презервативами россияне тоже умеют с трудом: у трети опрошенных презервативы рвались, что выше среднего уровня неудачного использования презервативов в мире.

В 2011 году Росстат и Минздрав при поддержке Фонда ООН в области народонаселения, Агентства США по международному развитию и Центра по контролю и профилактике заболеваний США провели масштабное исследование репродуктивного здоровья российских женщин, в котором приняли участие более 11 тысяч человек и опубликовали по итогам доклад. В нем 41 % опрошенных (15–24 года) признались, что не предохранялись при первом половом контакте. 51 % из них объяснили это тем, что «секс был спонтанным», а 21 % — что «не думали об этом». И только 37 % опрошенных этой возрастной группы знают что-то об экстренной контрацепции.

С 2011 года в Москве объединили школы в образовательные комплексы, «лишние» медсёстры и психологи были сокращены. Теперь подростку не к кому обратиться за советом в интимных вопросах, кроме родителей. Подогревает ситуацию «Закон о защите детей от информации, причиняющей вред» (2012 года) и «Закон о пропаганде нетрадиционных сексуальных отношений среди несовершеннолетних» (2013 года). А в это время заболеваемость ВИЧ-инфекцией среди подростков выросла на 4,7 %, подростки перестали доверять презервативу, сократилось или приостановлено число программ по профилактике ВИЧ в России, два школьника из десяти страдают болезнями нервной системы, три из десяти имеют язву желудка или другие болезни органов пищеварения, столько же — болезни

органов дыхания. У каждого шестого проблемы органов мочеполовой системы, каждый третий мальчик отстает в половом созревании, а 40 % мальчиков имеют проблемы с репродуктивным здоровьем.

Советы родителям и психологам



Пренатальный период

Необходимо планировать появление детей соответственно возможностям, потребностям и обоюдному для родителей желанию.

После получения известия о зачатии изменить свое обоюдное отношение к действительности с учетом интересов будущего ребенка.

Добросовестно выполнять рекомендации врачей в процессе беременности.

Поддерживать друг друга, оказывая посильную помощь и содействие в обеспечении безопасности плода и его нормальном развитии.

Адекватно реагировать на все изменения психологического состояния и здоровья будущей матери.

Морально готовить себя к появлению ребенка, независимо от того, кто появится на свет: мальчик или девочка.

По возможности исключить стрессы, депрессии, травмы и т. д. в социальном окружении родителей и непосредственно в семье.

Регулярно проявлять положительные эмоции, стараясь избегать негативных моментов в жизни.

На этапе младенчества

Оценивать уровень «нормальности» сексуальных проявлений

ребенка. При этом надлежит учитывать такие аспекты как влияние его темперамента, половой конституции, индивидуальные особенности развития влечений, своеобразие культурной сферы, окружающей собственное чадо и самих мам и пап.

Сравнивать поведение собственного ребенка с окружающими детьми-ровесниками и воспоминаниями своих родителей о личных сексуальных проявлениях того самого возраста.

Адекватно реагировать на условно-сексуальное поведение малыша, не выражая недовольство негативными действиями.

Отвлекать ребенка и переключать его внимание на более привлекательные и занимательные действия и явления, которые могут существенно изменить как форму сексуальных проявлений, так и их дальнейшие повторения.

Обращаясь к специалистам в области детской сексологии, родители должны представлять себе, что никто из педагогов или медиков не возьмет на себя задачу единоличного проведения такой работы без участия самих родителей. **Не следует испытывать иллюзий, что двумя-тремя предписаниями и советами можно решить все проблемы.** Конечно, есть советы, выполнение которых помогает существенно тем, кто просто заблуждается или сомневается в своей правоте. Но в большинстве случаев следует настраиваться на регулярные беседы, сбор информации о контактах и поведении ребенка, кропотливое выполнение советов и рекомендаций.

В парапубертатный и препубертатный период

Следует развивать и укреплять доверительные отношения между родителями и детьми.

Внимательно и доверительно разъяснять ребенку невозможность перемены пола в этом возрасте.

Избегайте поучений и говорите коротко и ясно, так как маленький ребенок еще не может долго сосредотачивать свое внимание на одном вопросе. Если вы скажете больше, чем стоит, ребенок все равно забудет то, что не понял.

Обращать внимания малыша на преимущества поведения, свойственного его полу.

Родителям при необходимости стоит осуществлять коррекционное воздействие на детей с помощью специалистов-врачей.

Старайтесь не наказывать ребенка за впервые увиденное вами его непристойное условно-сексуальное поведение и «грязные» словечки.

Услышав непристойные слова из уст ребенка, спокойно объясните ему их значение. И разъясните, почему эти слова не стоит употреблять.

Не выражайте злость и негодование ребенку по поводу его условно-сексуального поведения.

Называйте половые органы правильно, не используя вульгарных и стыдных выражений.

Постоянно поощряйте маскулинное (для мальчика) и фемининное (для девочки) поведение.

Повышайте участие отца или заменяющего его лица в жизни фемининного мальчика, или матери, сестры, в жизни маскулинной девочки.

В пубертатный период

Разговаривайте с ребенком на темы сексуальных отношений в такой же естественной манере, как при обсуждении любой другой темы.

Старайтесь говорить не только конкретно, но и высказывайте свое отношение к «этой» теме.

Не стесняйтесь собственных переживаний по половым проблемам, покажите ребенку, что вас тоже волнуют его заботы.

Не употребляйте фразу «ты еще маленький, чтобы понять это». Лучше удовлетворите его интерес информацией доступной возрасту вашего ребенка.

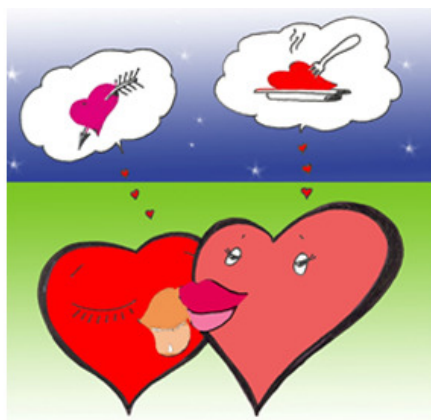
Если вы не способны объяснить какой-либо вопрос на его уровне, обратитесь к специалистам: учителям, врачам, психологам, которые способны и умеют разговаривать с детьми на «эти» темы.

Не стесняйтесь признаться, что не знаете ответа на какой-либо вопрос. Хотя лучше заранее быть к нему готовым, или, в крайнем случае, вместе с ребенком в ходе совместной игры постараться найти ответ на него.

Часть III. Вопросы подростков и ответы сексологов

В этой части книги мы отобрали часть вопросов подростков, которые участвовали в нашем опросе, и предлагаем такие ответы на них, которые помогут родителям в щекотливой ситуации. Мы сознательно так поступаем, чтобы родители представляли, что думают сверстники их детей, такие же обычные подростки городских школ, о чем они мечтают и чем занимаются. Так можно сравнить ситуацию своей юности и сегодняшних дней.

Поцелуи



Оксана, 15 лет. Я ни разу не целовалась. Все мои друзья уже это испытали, а я нет. Я очень огорчена и не знаю, что мне делать. Я боюсь, что, когда я найду своего принца, я не смогу его поцеловать так, как надо, и он меня бросит. Я пробовала тренироваться на персиках, но меня это не вдохновляет. Что мне делать?

Ждать и искать своего возлюбленного! Не надо торопиться. Поцелуй в русской, европейской культуре — самое приятное проявление своих чувств, это естественный способ выражения любви, заботы и привязанности. Стоит дожидаться настоящего чувства, и не спешить отдать свой первый, робкий и даже не совсем умелый поцелуй первому встречному. Если вдруг покажется, что поцелуй не удался, то надо не стесняться, а попросить своего друга повторить его ещё раз. Можно сказать ему о том, что это твой первый поцелуй. В этом случае парень будет гордиться тем, что он первый, с кем девушка целуется, а это значит, что он ей очень нравится. Парень с радостью пойдет навстречу.

А мы хотим открыть еще и небольшой секрет химии любви. Во время поцелуя в организме вырабатывается гормон счастья — дофамин, он наполняет целующихся чувством радости, восторга, счастья и желания....

Удачи в первом поцелуе!

Виктория, 14 лет. Как правильно целоваться?

Не бывает неправильных поцелуев. У каждой пары своя особая манера и тактика поцелуев. Целуясь друг с другом, вы тренируетесь, учитесь, получаете навык. А лучше всего целуются любящие друг друга люди. Они делают так, как нравится любимому. Можно пробовать делать это с персиком, арбузом, тумбочкой или воздушным шариком, но тут любовь односторонняя, верно?

Правильно выполняются только обязательные, церемониальные, ритуальные поцелуи. В разных странах и в разное время требования к ним отличались. В Интернете и литературе можно найти много разной информации на эту тему. К примеру, в Средние века выполнение приветственного поцелуя зависело от классовой принадлежности. Чем ниже был статус человека, тем дальше от лица он запечатлевал свой поцелуй. Равных целовали в губы, людей чуть выше рангом — в руку, людей еще более высокого сословия — в колено, а тем, для кого ты всего лишь прах (в первую очередь, духовенство), нужно было целовать ноги или даже землю у ног.

Неграмотные люди, подписывая договор, например, о купле-продаже земли или другого товара, ставили крест вместо своего имени и целовали его в знак искренности своих намерений. Раньше поцелуй был знаком доверия. Давая другому человеку подойти к себе так близко, люди показывали, что они не боятся его, что целиком ему доверяют.

А во время чумы в Лондоне в 1665 г. был наложен запрет на популярный тогда в обществе приветственный поцелуй. Боязнь умереть, заразившись от поцелуя соседа или друга, сделала популярными такие знаки приветствия, как реверанс, поклон, поднимание шляпы, махание рукой и тому подобное.

Новозеландцы покрывают друг друга при встречах покрывалами, затем трут себя взаимно носами, издавая при этом нечто вроде хрюканья и сильно втягивая в себя воздух. Туземцы на острове Санта-Мария при встречах обнюхивают друг друга; поцеловаться у них значит стать носом друг к другу, то есть потереться друг о друга носами. На острове Сокотора при приветствиях целуют друг друга в плечо. На островах Дружбы при встрече с другом берут его руку и сильно трут себя ею по носу и по рту.

С точки зрения сексологов поцелую отводится важная роль в эротических играх. Поцелуй ассоциируется с интимной близостью и половым возбуждением. Поцелуй доставляет удовольствие при сексуальных контактах. Поцелуй несёт важную информацию о глубине и близости отношений. Это огромная палитра чувств и

эмоций.

Когда вы целуетесь, вам становится так хорошо, что кажется, будто вы можете взорваться от удовольствия. Вы чувствуете, что у вас кружится голова, что ваше сердце начинает колотиться с неимоверной быстротой... Наслаждайтесь жизнью, друг другом, целуйтесь с удовольствием!

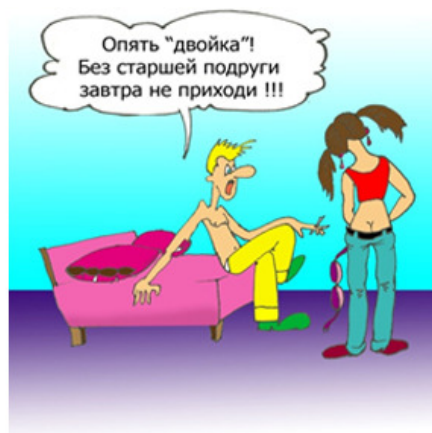
Алёна, 14 лет. Можно ли целоваться на первом свидании?

Можно. Но лучше на 148-ом!..

Кто сказал, что надо считать свидания или оттягивать поцелуи, если вы оба этого хотите? Платон считал, что поцелуй — это «обмен между двумя душами», а сегодня некоторые исследователи считают поцелуй своего рода спазмом, в котором участвуют 29 больших и малых мышц. А те, кто часто целуется, реже страдают заболеваниями желудка, желчного пузыря, системы кровообращения, лучше спят, у них меньше морщин.

Мировой рекорд продолжительности поцелуя принадлежит одной чикагской парочке (17 суток 10 часов 30 минут). Они целовались каждый час с 5-минутными перерывами и два часа в сутки отводили себе для приема пищи и отдыха. Рекорд подводного поцелуя (2 минуты 18 секунд) установила молодая чета из Японии. Рекордсмен из английского города Ньюкасла сумел за 8 часов поцеловать 4 444 женщины. Вот какой он — поцелуй!

Симптомы беременности



Алиса, 14 лет. Что такое диагностика беременности? Увеличенный размер живота вначале же не видно?

Семён, 16 лет. Если у девушки задержка, это точно значит, что она беременна? Какие бывают причины задержки?

Для установления беременности и определения ее срока широко применяют ультразвуковое исследование органов малого таза. Диагностика беременности становится возможной с 5–7 дня после задержки очередной менструации.

При ультразвуковом исследовании на 3-ей неделе беременности в стенке матки обнаруживается округлое образование 5–7 мм в диаметре. С 8–9 недели уже можно различить головку, в 9—10 недель плодное яйцо занимает всю полость матки. УЗИ позволяет также оценить жизнедеятельность эмбриона на основании регистрации его сердечной деятельности (с 4–5 недели беременности).

Лабораторные исследования для подтверждения беременности основаны на обнаружении в моче женщины хорионического гонадотропина человека (ХГЧ), который вырабатывается вначале в зародыше, а позднее — в плаценте. Этот гормон выявляют в моче женщины примерно со второго дня после внедрения зародыша в слизистую оболочку матки. Максимальная его секреция наблюдается на 9—10 неделе беременности.

Но хорионический гонадотропин человека может появиться в моче женщины и при некоторых заболеваниях. В наше время применяют иммунологические методы определения ХГЧ в моче и

крови — с помощью этих методов можно выявить беременность сроком более 7 дней от момента зачатия (на стадии имплантации плодного яйца). Диагноз «беременность» (начиная с 4–5 недели) можно поставить также путем определения в крови женщины особого белка трофобластического гамма-глобулина. Это очень точный метод диагностики, так как он обычно не дает ложноположительных результатов.

Наличие беременности на любых сроках определяет врач, а женщина может только заметить симптомы, причём они для всех разные. Есть, конечно, наиболее распространенные:

- задержка менструации,
- легкое кровотечение, сопровождающееся болями в животе, похожими на менструальные, но намного слабее, чем при месячных, поэтому спутать одно с другим трудно.

- «ощущение» беременности, о которой подсказывает интуиция,

- повышенная чувствительность груди, увеличившаяся в размере грудь,

- потемнение кожи вокруг сосков,

- повышенная утомляемость,

- частые позывы к мочеиспусканию,

- недомогание, тошнота и рвота могут застигнуть беременную врасплох, но может появиться уже через неделю после зачатия и продолжаться в течение первых 9—14 недель, у некоторых женщин сохраняются на протяжении всех сорока недель,

- головокружение и/или обмороки,

- «зверский» аппетит или его отсутствие,

- отвращение к некоторым продуктам, иногда — к пище вообще,

- чувствительность к запахам,

- изжога и/или запор,

- перепады настроения и раздражительность,

- повышенная температура тела,

- боли в пояснице,

выделения из влагалища белого или желтоватого цвета — это нормально, однако если цвет темнее и/или выделения имеют неприятный запах, нужно обратиться к врачу, так как это может быть симптомом различных инфекций, в том числе, заболеваний, передающихся половым путем,

положительный результат теста на беременность. Домашний тест на беременность можно делать не раньше, чем через 1–2 дня после предполагаемого дня начала месячных, но результат будет точнее, если задержка продолжается хотя бы 6–7 дней.

у кого-то вес увеличивается только в конце второго

триместра, а кому-то одежда начинает жать уже через пару недель после зачатия.

Юля, 16 лет. Правда, что беременность — результат случая?

После первого семяизвержения у юноши и первых месячных у девушки наступает физиологическая готовность к продолжению рода. Оба эти явления сигнализируют о созревании сперматозоидов и яйцеклетки, при слиянии которых и зарождается новая жизнь. Но вероятность продолжения рода возрастает через некоторый промежуток времени: примерно через полгода нормализуется спермогенез, через год-два устанавливается и становится регулярным менструальный цикл.

Девочка становится девушкой с появлением менархе (первой менструации), которая обычно начинается у девочек в возрасте 12–14 лет. Надо помнить, что нормой является начало менструаций от 10 до 16 лет. В течение года-двух после этого менструальный цикл устанавливается и становится регулярным.

Часто можно услышать мнение, что беременность — результат случая. Это и да, и нет.

Да. С одной стороны, часто так и происходит. Временной период, когда яйцеклетка готова к оплодотворению, очень краток. Известно, зачатие происходит во внешнем, брюшном отделе маточной трубы буквально через несколько часов после выхода яйцеклетки из фолликула. Это самое благоприятное время для ее встречи с мужским сперматозоидом. Жизнь яйцеклетки теоретически составляет от 3-х до 24-ти часов (приблизительно! и у каждой женщины время разное). Здоровые сперматозоиды достаточно жизнеспособны в течение нескольких суток, поэтому точный день возможного оплодотворения по отношению к половому акту определить невозможно.

Наличие куперовой железы у мужчин предполагает выделение нескольких капель секрета со случайными сперматозоидами. Это выделение происходит еще до оргазма и эякуляции. В этом только и состоит случайность. Достаточно одному сперматозоиду и этой железе попасть в хорошее время и нужное место, как ответ «да» случаю беременности гарантирован.

Практически невозможно точно рассчитать эту встречу сперматозоида и яйцеклетки. Так может возникнуть и нежелательная беременность. Особенно сложно бывает, когда такая беременность возникает у девушки младше 18 лет. Она воспринимается молодой беременной женщиной-подростком (вдумайтесь в природную нелепость такого словосочетания) окружающими её людьми, как серьёзная проблема, указывающая

на необратимость процесса. Предупредить эту ситуацию легче всего, запретив себе лично проведение половых актов до совершеннолетия. Иначе Россия так и не покинет первого места по числу нежелательных беременностей и абортов среди подростков.

Нет. С другой стороны, беременность не наступила бы, если бы у сперматозоида не было возможности встретиться с яйцеклеткой. Если бы отсутствовал половой акт или применялись надежные средства контрацепции обоими партнерами. Эти «если бы» определяют всю дальнейшую жизнь! Один случайный половой акт может тревожным эхом возвращаться к вам постоянно. С этой точки зрения, такое явление как беременность совсем не случайно. Она планируется выбором партнеров, их обоюдным решением, готовностью к зачатию новой жизни и ответственностью за неё.

Вова, 15 лет. Если девушку тянет на соленое, всегда ли это значит, что она беременная?

Существуют сомнительные признаки беременности — это различного рода субъективные ощущения. К ним относятся: изменения аппетита и обоняния, тошнота, рвота, усиление слюноотделения, раздражительность, утомляемость, сонливость, коричневые пятна на лице и по срединной линии живота, усиление окраски сосков и околососковых кружков, увеличение объема живота и так далее... И вероятные признаки беременности — это изменения половых органов и молочных желез, прекращение менструаций, увеличение молочных желез и появление выделений из сосков (молозива) при надавливании на них, синюшность слизистой оболочки влагалища и шейки матки, изменение формы и консистенции матки, увеличение ее размеров (матка разбухает и становится более мягкой).

Все эти признаки выявляет врач путем опроса женщины, прощупывания живота, осмотра наружных половых органов и слизистой оболочки влагалища с помощью зеркал и ручного исследования.

София, 15 лет. Правда ли что при петтинге можно забеременеть?

При петтинге забеременеть нельзя. Точно зная, что это — ласки без соприкосновения гениталий. Но, учитывая живучую реактивность сперматозоидов и дикую фантазию, можно допустить оплошность. Только это уже не петтинг.

Иван, 15 лет. Может ли женщина забеременеть, совершая половой акт стоя?

Женщина может забеременеть в любом положении.

Алла, 14 лет. Сколько нужно сперматозоидов для оплодотворения?

При наличии десяти миллионов сперматозоидов в одном миллилитре спермы существует средняя вероятность зачатия. Но гораздо важнее, чтобы были активные жизнеспособные сперматозоиды, один из которых и оплодотворяет яйцеклетку.

Галина, 16 лет. Что такое «дети из пробирки»?

При сложностях с беременностью используют различные методы соединения яйцеклетки и сперматозоида. Например, яйцеклетка не может попасть в матку. В таких серьезных случаях врачи извлекают яйцеклетку из маточной трубы женщины. У мужчины берут сперму и соединяют их в пробирке. Потом помещают оплодотворенную яйцеклетку в матку и ждут рождения малыша. Так появляются «дети из пробирки».

Ксения, 17 лет. Всегда ли в бесплодии пары можно винить женщину?

Нет, в XXI веке причины бесплодия примерно поровну распределяются между мужчинами и женщинами. Перед принятием решения быть вместе для здоровых отношений и возможности рождения детей необходимо пройти полное медицинское обследование. Это правильный тон культуры современного человека.

Дамира, 15 лет. Каковы причины мужского бесплодия?

Среди таких причин чаще всего называют нарушения деятельности яичек, проблемы с формированием сперматозоидов, приобретенные или врожденные дефекты половых путей, приводящие к сужению мочеиспускательного канала или преграждающие сперматозоидам путь по нему.

Софья, 16 лет. А если нельзя рожать?

Беременность — это очень серьезный и ответственный период в жизни женщины. От того, как она будет протекать, зависит здоровье и матери, и ребенка, поэтому беременная женщина как можно раньше должна встать на учет в женскую консультацию.

Если беременность в данное время является нежелательной, по мнению обоих участников половых отношений, также необходимо обратиться к гинекологу после 5–7 дней задержки менструации. В РФ разрешено безоперационное прерывание беременности в сроки до 45 дней задержки. Такое прерывание беременности высокоэффективно и безопасно (до 98,5 %) для дальнейшей репродуктивной функции и здоровья женщины.

Контрацепция



Андрей, 16 лет. Почему в нашей стране больше всего абортов?

В 2013 году было совершено больше миллиона абортов. Это самая большая цифра в мире. Причина — незапланированная беременность или сексуальное невежество в области контрацепции. Вестой 2015 года в Государственной думе решили запретить девушкам от 15 до 18 лет делать аборты без согласия родителей. Павел Астахов детский омбудсмен в интервью радиостанции «Вести FM» по этому поводу заявил: «У нас абортов до 2 миллионов в год — это катастрофа, этого быть не должно, у нас и так маленькое народонаселение». Одновременно П. Астахов несколько лет подряд активно борется с самой идеей введения полового образования в российских школах: «Я являюсь убеждённым противником так называемого секс-просвета среди детей, независимо от возраста», — говорит он. — У меня спрашивают: «Когда у вас появится секс-просвет?» Я говорю: «Никогда»».

В США число подростковых беременностей 57 на 1 000 девушек в возрасте 15–19 лет, по данным Института Гуттмахера). В Испании этот показатель — 26, в Сингапуре — 14, в России — 46. Самый низкий уровень подростковых беременностей среди европейских стран сейчас — в Швейцарии (8 на 1 000 девушек в возрасте 15–19 лет) и Нидерландах (14 на 1 000). Почему? Возможно по причине действующего в этих странах сексуального образования, наличием бесплатных услуг по планированию семьи и низкой стоимостью средств экстренной контрацепции.

В 2013 и 2014 годах компания «Гедеон Рихтер» проводила опросы и выяснила, что количество незащищённых половых актов в год на душу населения в России — 43 (из европейских стран больше только у жителей Сербии). А самые популярные методы планирования семьи в нашей стране: презерватив и прерванный половой акт. Причём пользоваться презервативами россияне тоже умеют с трудом, так как у 35 % опрошенных презервативы порвались. (это выше среднего уровня неудачного использования презервативов в мире).

Поэтому контрацепции мы уделим особое внимание.

Алена, 16 лет. Какое средство контрацепции самое лучшее?

Если заниматься сексом, возможно, родится ребенок. Но природа и люди позаботились о том, чтобы этот процесс стал контролируемым. И оба партнера должны заботиться о контрацепции — методах и средствах предохранения от не желательной беременности.

В наши дни мужчина, подросток в том числе, может контролировать этот процесс только двумя путями: 1) отсутствием половых актов, а значит и возможности передачи сперматозоидов; 2) применением качественных презервативов. Мужчина может надеть на половой член презерватив и не допустить слияния сперматозоида с яйцеклеткой. Презерватив представляет собой резиновый колпачок, который не дает сперме попасть во влагалище, с очень маленькой, но все-таки вероятностью зачатия. Прерванный половой акт вероятность случайного зачатия увеличивает из особенностей куперовой железы, а оральные контрацептивы еще находятся на стадии разработки.

У женщин спектр контрацепции гораздо шире. Во-первых, у женщины созревает лишь одна яйцеклетка в месяц. А во время месячных она не может соединиться со сперматозоидом. Поэтому, проверяя температуру тела, вычисляя наступление менструации, подсчитывают дни, когда можно заниматься сексом, без риска забеременеть, женщина решает проблему случайного зачатия.

Во-вторых, люди придумали различные способы предохранения, они применяют противозачаточные средства. Например, женщина не забеременеет, если по рецепту врача станет принимать противозачаточные пилюли или таблетки, из-за приёма которых у неё не может произойти овуляция. После прекращения приёма через какое-то время появляется возможность забеременеть.

Женщина может использовать резиновые колпачки, которые

называют диафрагмой. Есть специальная спираль особой формы, которую подбирает врач и вводит женщине в матку. Но стопроцентную гарантию предохранения от беременности дает только отсутствие встречи яйцеклетки со сперматозоидом. А большинство противозачаточных средств такой гарантии не дают. Поэтому надо тысячу раз подумать о последствиях, прежде чем решиться на такой важный шаг.

Есть еще один кардинальный способ — стерилизация. Это хирургическое предупреждение беременности. У мужчин в этом случае перевязываются семявыносящие протоки, и тогда сперма производится, а сперматозоидов в ней нет. При женской стерилизации удаляют начальные участки маточных труб: в этом случае с яйцеклеткой сперматозоид тоже не встретится! Но подросткам, в силу их юного возраста, эти способы не доступны.

Если так случается, что женщина серьезно больна, что-то угрожает её здоровью или мешает ей родить ребенка, то она может прервать беременность на ранней её стадии. Тогда врачи производят аборт — прерывание беременности в срок, не превышающий 28 недель после зачатия. Но эта операция очень опасна, и её надо проводить только в больнице.

Маша, 15 лет. Презерватив нужно подбирать по размеру полового члена? А если член очень большой?

Современная секс-индустрия творит чудеса. В магазинах и аптеках можно подобрать любой презерватив, длина которого лежит в пределах 18–21 см, что с лихвой покрывает практически любую длину члена. Просто презерватив раскатывают не полностью. Для очень большого полового члена надо раскатать резиновое изделие максимально. Для пенисов выше среднего есть XXL версия. Редкие обладатели чрезвычайно длинных габаритов могут использовать кольца.

Основные размеры презервативов по ширине — 50–52 мм и 55–56 мм. Эти числа — длина половины обхвата. То есть размер 52 мм это презерватив с окружностью 104 мм и диаметром 33 мм, а 56 мм — 112 мм в окружности и 35,6 мм в диаметре. Разница в миллиметрах, казалось бы незначительная, влияет на чувствительность. Примерно на такие члены делают презервативы массовые производители.

Юлия, 17 лет. Мой парень не любит презервативы, как его переубедить?

Виктор, 17 лет. Презерватив — надежное средство?

Презерватив («презерво» по-латыни — предохранять) — одно из наиболее надежных противозачаточных средств. Считается, что при его использовании может быть допущено 6 % ошибок, и он является достаточно эффективным средством защиты.

Мнение о вреде и неудобстве презерватива пришло из прошлого или неудачного опыта первого применения этого изделия. Сегодня промышленность выпускает множество презервативов: разного качества, цвета, толщины латекса, формы. При желании всегда можно подобрать качественное изделие.

Применение презервативов не задерживает начало полового акта, порой пролонгирует его, снижает вероятность заражения ЗППП и СПИДом. В целях безопасности следует пользоваться презервативом, даже если партнерша принимает гормональные противозачаточные препараты. Широкий выбор презервативов дает возможность проявить свою индивидуальность. Желательно использовать презервативы, покрытые специальной смазкой. Они наиболее доступны, так как свободно продаются в аптеках. Презерватив лучше, чем полное отсутствие каких-либо мер предосторожности.

Степан, 15 лет. Можно ли заразиться при оральном сексе?

Можно. Слизистая рта такая же нежная и ранимая, как и у половых органов. Мелкие ранки позволяют микробам проникнуть в организм. Поэтому те, кто пытается избежать ИППП, занимаясь оральным сексом, рискуют не меньше, чем при обычном половом акте с введением полового члена во влагалище.

Игнат, 15 лет. Вредны ли противозачаточные средства?

Противозачаточные средства включают в себя несколько групп: барьерные (презерватив, спермициды — специальные свечи, кремы, капсулы для местного применения, содержащие губительные для сперматозоидов и некоторых микробов вещества, применяются вагинально), гормональные контрацептивы и системы (таблетки, внутривлагалищное кольцо, накожный пластырь).

Эффективность барьерных средств высока, более 80 %, но возможны аллергические реакции на спермициды, разрыв или несвоевременное использование презерватива, нарушение инструкции по применению спермицидов.

Гормональные контрацептивы применяются после предварительной консультации гинеколога, т. к. имеют определённые противопоказания, но эффективность их

практически равна 100 %. При использовании гормональных контрацептивов возможны снижение полового влечения, небольшое увеличение веса у части девушек, но при правильном индивидуальном подборе этих средств эти побочные явления возможно избежать или корректировать. Для назначения гормональных контрацептивов есть несколько противопоказаний, которые обязательно выясняет врач при консультировании и подборе средства. Применение гормональных контрацептивов, при условии их правильного подбора, в течение 5—10 лет и дольше менее рискованно, чем одно хирургическое прерывание беременности (медицинский аборт).

Нужно обязательно знать и помнить о том, что презерватив, спермициды, гормональные контрацептивы и системы не защищают от СПИДа и инфекций, передающихся половым путём.

Мария, 16 лет. Можно ли набрать вес от микродозированных противозачаточных таблеток?

Если трескать бургеры ежедневно, запивать их искристой колой или пивом, особенно вечером, то трудно будет остаться стройной и без таблеток, и с ними. Низкодозированные (микродозированные то же самое) гормональные контрацептивы имеют определённые противопоказания, которые нужно обсудить с врачом, а не с аптекарем. Определённые изменения веса возможны, необходимо взвешиваться 1 раз в неделю, через 1–3 месяца после начала использования противозачаточных таблеток обязательно показаться врачу, обсудить возможные изменения или полное отсутствие их.

Современные низкодозированные контрацептивы (таблетки, влагалищная гормональная система) на вес влияют минимально, могут использоваться в течение многих лет (от года до 10–20 лет) при условии ежегодного осмотра у гинеколога. Лучше использовать оригинальные гормональные контрацептивы, а не дженерики, так как у оригинальных препаратов меньше побочных реакций.

Володя, 14 лет. Мне интересно, что такое СПИД, как им можно заразиться? Как предостеречь себя от заболевания? Передается ли он по наследству?

Жанна, 15 лет. Как уберечь себя от СПИДа?

СПИД — синдром (синдром — совокупность нескольких симптомов, признаков, болезненных проявлений) приобретенного иммунодефицита человека, проявляющийся прогрессирующим

снижением всех защитных сил организма, который неизбежно приводит к смертельному исходу. Продолжительность течения этого синдрома различна у разных людей и зависит от многих факторов.

Заражение вирусом иммунодефицита человека (кстати, которого не выделил ни один учёный) происходит при непосредственном соприкосновении биологических жидкостей (слизи, крови и её составляющей — плазмы, спермы, слюны), особенно сопровождающемся повреждением целостности кожного или слизистого покрова.

Уберечь себя можно одним надежным способом — отсутствием сексуальных контактов. Если же очень хочется, то необходима неоднократная проверка партнёра и себя самого до начала сексуальных контактов. И поддержание постоянных отношений именно в этой паре. В том случае, если были предшествующие половые контакты в течение 9—12 месяцев, то риск велик, так как. Вирус может какое-то время размножаться в организме без всяких жалоб и признаков со стороны носителя. Презерватив, прерванный половой акт, использование различных обеззараживающих средств не защищают на 100 % от СПИДа и других инфекций, передающихся половым путём.

К счастью, СПИД не передаётся по наследству генетически, но он может передаться во время беременности плоду через плаценту и при кормлении грудью новорожденного.

Вика, 15 лет. Что такое температурный метод предохранения?

Если у девушки регулярный цикл и нет нарушения периодичности менструаций, то можно применять температурный метод, предполагающий ежедневное измерение женщиной ректальной температуры сразу после пробуждения до подъема с постели. Эти показания термометра регулярно отмечаются на графике. В зависимости от полученного графика температур можно определить «безопасные» дни половой близости.

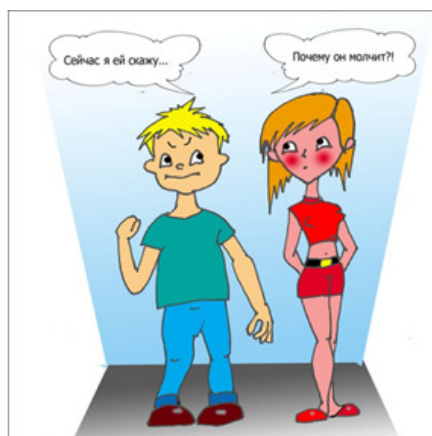
Обычно не доходящая до 37 градусов в первой половине цикла, температура в какой-то момент начинает подниматься. Иногда постепенно, иногда резко она преодолевает это отметку и остается такой вплоть до наступления месячных. С вечера третьего дня после температурного скачка овуляция считается закончившейся, и можно вести половую жизнь с минимальным риском забеременеть. Это период в 8—10 дней, при котором считается, что оплодотворение невозможно вплоть до начала

следующей менструации.

Данный метод не является абсолютно эффективным и допускает 10 процентов ошибок. Однако гинекологи считают, что он достаточно надежен, чтобы его рекомендовать при основном условии — половые сношения ограничиваются только восемью или десятью днями каждого менструального цикла. А измерять температуру надо каждое утро и при этом обязательно учитывать повышение температуры при различного рода заболеваниях.

Надежда, 14 лет. Чем отличается календарный метод от температурного?

Отличие в том, что расчет делают один раз и по календарю распространяют его по оставшимся месяцам. А так как менструальный цикл у всех женщин не только различен, но и сдвигается в ту или иную сторону, то ошибка возрастает ещё больше, чем в температурном методе. Если учесть неустоявшийся цикл молодых девушек в юном возрасте, то этот метод (его называют Огино — по имени японского учёного, придумавшего его), им не рекомендован.



Анастасия, 16 лет. Если девушка быстро и сильно возбуждается, не вызвано ли это перевозбуждение началом какой-нибудь болезни?

Быстрое возбуждение — редкое качество девушки, обусловленное её половой конституцией и наличием высокого уровня сексуального влечения к партнеру. То, что вы называете перевозбуждением, скорее всего, женская гиперсексуальность. Или признаки одного из её видов — нимфомании: патологически повышенного сексуального влечения, проявляющегося безудержным стремлением к половому акту. В подавляющем большинстве случаев нимфомания является симптомом органических заболеваний нервной системы, которая напрямую участвует в регуляции сексуального влечения. Она может развиваться в результате перенесенных заболеваний, психологических стрессов. А может быть и первым симптомом маниакальных состояний (олигофрении, психопатии, шизофрении, эпилепсии). Если Вас это состояние тревожит, то надо обратиться к врачу-сексологу.

София, 13 лет: «Что больше всего возбуждает парня?»

Маргарита, 15 лет: Как удовлетворить парня, чтобы в постели со мной его всё устраивало? Как понять его желания?

Катя, 15 лет: Как заниматься сексом, чтобы ему нравилось, что нужно точно знать, чтобы не делать ошибки?

Эти вопросы — наглядный пример того, что девушки спешат

быть взрослыми и попадают в те социологические выборки, которые дают пищу для размышлений политикам, социологам, педагогам. Может быть, у них преждевременное сексуальное развитие? Также не исключено, что они гиперсексуальны и им нужна помощь сексолога. Но это может показать только личная консультация специалиста.

Объединив подобные вопросы, скажем следующее: В 13–15 лет думать о том, что больше всего «возбуждает» парня и как «удовлетворить» его, чтобы в постели «со мной его всё устраивало» рановато. А вот пофантазировать на эти темы в таком возрасте можно и нужно, так как в эти годы, с 13 до 15 лет, идет представление сексуальных сценариев, от которых в будущем будет зависеть успешность партнерских отношений. Их содержание во многом зависит от эротических фантазий и тайных переживаний, проявляющихся в ходе полового общения. На смену фантазиям приходит время прикосновений, объятий и поцелуев, когда осуществляется своего рода взрыв сексуальной активности, обусловленный выработкой тестостерона и других андрогенов, определяющих силу влечения, которая начинается с расстояния «вытянутой руки»: в школе, во дворе, на секции или в кружке, на дискотеке.

Продолжение отношений с 13 до 15 лет и старше сокращает расстояние между увлечёнными и влюблёнными юношами и девушками. И эту стадию необходимо пройти с взлётами и падениями, научиться переживать и чувствовать, чтобы в будущей здоровой сексуальной жизни быть взрослым человеком. На смену поцелуям и объятиям, ближе к 18 годам, с возрастом сексуального согласия приходит петтинг и суррогатные формы полового акта (межгрудной, межбедренный, вестибулярный), а также орогенитальные контакты. Последним в этом перечне может стать первый половой акт с введением полового члена во влагалище — сексуальный дебют, который является большим испытанием для любого человека, тем более незрелого.

Желательнее всего, чтобы первые поцелуи и близость прикосновения совпали с первой любовью или влюблённостью. Такое чувство в жизни каждого человека занимает большое место, и эта страница, как правило, пишется без орфографических и стилистических правил, а по зову неуправляемого природного инстинкта, заставляющего по-настоящему испытать и трогательную, и необузданную природу во всех её ипостасях: с романтическими взглядами, вздохами, слезами и переживаниями.

Ощутить искру воспламенения, а потом почувствовать всю яркую страсть этого пламени и гореть уже потом долгим тёплым, необжигающим огнём настоящей зрелой любви — это и есть

настоящее чувство. Ради которого стоит достойно жить в любых обстоятельствах. А чтобы научиться понять желание возлюбленного, нужно научиться его любить, не думая о том, в будущем, «чтобы всё его устраивало» и не бояться, когда придёт время, совершать такие ошибки, так необходимые для формирования коммуникативного опыта, в том числе, сексуального. Точно знать в жизни никогда, ничего невозможно. Ещё древние говорили: «Я знаю, что я ничего не знаю».

Аня, 13 лет. Я полгода встречаюсь с парнем. Ему 16 лет. Он все время намекает мне на близость, а я стесняюсь и боюсь, что он меня увидит голой. Он говорит, что до этого у него уже были девушки старше меня. Что мне делать, как раскрепоститься?

Для начала сходите вместе в бассейн или на пляж. В вашем возрасте стесняться своего тела — нормальное состояние. Чтобы почувствовать себя раскрепощённой, необходимо самой познакомиться со своим телом, принять его и научиться любить. И всегда, неустанно, прививать достойное отношение к себе.

Даша, 14 лет. Как понравится мальчику, который старше? Можно ли его заинтересовать поцелуями или нужно обязательно спать с ним?

Спать не обязательно. С половым созреванием совершенно не обязательно начинается характерная для взрослых сексуальная активность. Учитесь искусству флирта и кокетства. Так удержать юношу будет легче, но этому надо учиться. Не забывайте, что существует ответственность за половой акт между подростком и взрослым человеком (с 14 лет!). Известный российский сексолог Игорь Кон справедливо заметил: «Прежде на людей давили ограничения, теперь — обилие сексуальных образов, которые мы не умеем правильно «переварить».

Даша, 14 лет. Мне совсем не нравятся парни моего возраста, а нравятся взрослые парни. Это нормально?

Вполне. Только помните, что те, у кого партнеры значительно старше, чаще оказываются беременными! Все процентные соотношения этого вопроса есть в предыдущих ответах.

Степан, 16 лет. Почему девушки предпочитают парней, которые не ставят их не во что и не воспринимают их всерьез? А парней, которые готовы буквально на все, всегда отвергают?

В вашей жизни со временем обязательно появится та единственная, которая оценит вас по достоинству. А проблема эта зависит ещё и от того, что девушки опережают юношей в своем половом развитии и непроизвольно тянутся к тем, кто старше, кто более дерзок, даже хамоват. Тон поведения в этом возрасте задаёт гормональный фон. И девушки, и юноши — его прямые заложники.

Полина, 13 лет. Как относятся мальчики к девочкам, когда у них месячные?

Современные мальчики — адекватно, понимая, что девушка — будущая мать. Религиозные фанатики считают её грязной. Сексуально озабоченные жалеют, что в эти дни не могут себе позволить больший спектр сексуальных развлечений.

Дарья, 16 лет. Можно ли заниматься сексом во время критических дней?

Желательно не заниматься сексом в критические дни, потому что они не зря называются критическими: повышен риск развития воспалительных процессов в слизистой матки, которая максимально «обнажена» в этот период и обладает наименьшими защитными силами. Любая, даже нормальная микрофлора в эти дни может стать для матки опасной, патогенной и привести к развитию острого или вялого хронического воспалительного процесса.

Максим, 15 лет. Как быстро можно закадрить девчонку?

Чтобы ответить на эти интересные вопросы позвольте порекомендовать внимательно прочитать книгу, которую вы сейчас держите у себя в руках. Если этого мало, то добавьте художественную литературу о любви и многочисленные наставления по искусству любви и технике секса, которые в избытке встречаются на прилавках современных книжных магазинов.

Проблемы юношей



Миша, 15 лет. Я бы хотел понять, как в действительности быть всесторонне крутым в сексуальном плане?

Олег, 15 лет. Что надо сделать, чтобы стать альфа-самцом?

Что надо сделать? Стать настоящим мужчиной, и не только в сексуальном плане. Всё делать с позиции мужской сексуальности. Думать как мужчина. Поступать как мужчина. Отвечать как мужчина. Любить как мужчина. Принимать решения как мужчина. Вот, пожалуй, простой ответ на эти два смелых, дерзких вопроса. А если по-взрослому, то, немного перефразировав строки стихотворения Р. Киплинга «Заповедь», мы сможем найти ответ: «...Умей принудить сердце, нервы, тело себе служить...».

Таким социальным статусом, как альфа-самец («alpha-dog») в современном мире принято обозначать стереотип доминирующего в своей социальной среде мужчины. Это мужчина, характеру которого подвластны все окружающие его люди. Он самостоятельно определяет ход развития любых отношений. При этом он защитник, он воин, вожак... Женщины мечтают о таком «самце» во сне и наяву. Он представляет угрозу всем другим самцам, в то время как они для него ничего из себя не представляют. Альфа-самец обладает невероятной притягательной харизмой, и, в то же время, он — кремень.

Альфа — популярное название для всего первого, главного или лучшего. Делаем выводы: юноши могут и должны по своей мужской природе стремиться к образу, ассоциирующемуся с «альфой и омегой». Они, обозначая первую и последнюю буквы греческого алфавита, нарицательно звучат как соответствие во

всём. «От первой и до последней буквы» — говорили древние римляне.

А теперь несколько слов о самце. Самец в биологии (мужская особь) — форма живого организма, производящая мелкие, подвижные гаметы — сперматозоиды. Укоренившееся в сознании современных людей сочетание «альфа-самец» (при характеристике представителя мужского пола) предполагает, что любой самец, мужчина, в нашем случае, как бы инвестирует в будущее потомство. И куда лучше, если это будет «самец», способный быть ведущим во всём: сильным, здоровым, репродуктивным.

Подытожить эти вопросительные знаки можно словами того же замечательного автора всем вам хорошо известной сказки «Маугли». Редьярда Киплинга:

Наполни смыслом каждое мгновенье

Часов и дней неуловимый бег, —

Тогда весь мир ты примешь как владенье

Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

Наверное, каждый мальчишка в детстве мечтал быть похожим на этого героя. И Маугли, без сомнения, сегодня был бы настоящим современным, во всём продвинутым парнем.

Эдик, 17 лет. Нормально ли в 17 лет иметь частые половые связи, обычно с разными девушками?

Нет. Не нормально. Петтинг, ласки, поцелуи, внегенитальные формы половой жизни — пожалуйста!

Михаил, 16 лет. До скольких лет у мужчин продолжается эрекция?

Если интересно, то в зависимости от половой конституции, состояния здоровья, наличия определенной партнерши, условий и места проведения полового акта или мастурбации эрекция может возникать до последних дней жизни. Правда, с возрастом её качество начинает ослабевать.

Артур, 16 лет. Возможно ли в подростковом возрасте стать импотентом?

Сейчас принято говорить «эректильная дисфункция» (Э. Д.), а не «импотенция». В любом возрасте мужчина может страдать от эректильной дисфункции при отсутствии или снижении эрекции на конкретную партнершу, наличие или отсутствие в комнате

света, запаха, одежды, музыки, изменениях условий общения, состояние здоровья, настроение и многого другого.

Алексей, 17 лет. У меня был первый опыт, но он был не полностью. Я сильно разволновался, и у меня мало что получилось. Есть ли у меня проблемы с этим?

Для первого подросткового опыта такие случаи вполне обычны. Эти проблемы свойственны большинству. Поэтому мы и советуем не спешить с сексуальным дебютом.

Объясняя причины отсутствия у них сексуальных контактов и близких отношений с противоположным полом, девушки и юноши чаще всего указывают на отсутствие партнера и застенчивость. Кроме того, почти каждый третий мальчик боится обнаружить свою неловкость и неопытность. А 23 % опрошенных мальчиков сталкивались с тем, что девочки им отказывали. Часто возникает ускоренное семяизвержение, половой акт проходит скоротечно, и партнерша не успевает достичь удовлетворения.

К сожалению, большинство спешит, стремясь скорее совершить половой акт, чтобы сказать в первую очередь себе, а потом и сверстникам: «Я сделал это!» А потом приходят сомнения, переживания, осознание ситуации: «А нужно ли было это делать?» В перспективе возможно даже появление сексуальной проблемы — синдрома тревожного ожидания неудачи.

Марк, 15 лет. В моём возрасте нормально, если встаёт больше 5 раз в день без причин?

Юра, 13 лет. У меня иногда «встает» прямо на улице или в школе или в гостях. Как это скрыть? Как быстро успокоиться?

Неизвестно, кто «встаёт?» Можно и нужно называть вещи своими именами. Встает половой член? Тогда говорят, что появилась эрекция. От неожиданной эрекции непроизвольно поднимается, спонтанно «встаёт половой член» — это норма подросткового возраста. И, конечно, порой стыдно и неудобно, когда такое случается в общественных местах. Мер и способов разрядки в этом случае немало, и о них с улыбкой вспоминают взрослые мужчины.

1) Надо отвлечься, задуматься о чем-то постороннем, не вызывающем сексуального влечения (такие объекты у каждого свои: посмотреть на потолок, вспомнить про утреннюю кашу, проигрыш в хоккей, неудачную контрольную по химии, гололёд и так далее).

2) Можно ущипнуть себя достаточно сильно за руку или бедро, чтобы почувствовать боль. Уколоть себя булавкой. Выдернуть волосок на руке, груди или голове.

3) Опустить кисть руки или палец в холодную воду, прикоснуться ко льду. Облиться холодной водой.

4) Задуматься, сосчитав в уме, например, произведение 123 и 654. Кому-то стоит вспомнить правила правописания или один из законов Ньютона.

5) Понюхать неприятный или резкий запах.

6) Сильно сжать зубы.

7) Несколько раз присесть.

8) Расслабить ягодичы, не концентрировать внимание на половом члене.

9) Сосредоточить внимание на моче своего правого уха, а потом перенести внимание на левую мочку. Переключая быстро свое внимание туда и сюда между ними.

10) Самовнушением (путем тренировок) можно снижать уровень сексуального возбуждения. Например, команда себе «лежать!» приведет к тому, что часто повторяемая установка настолько глубоко проникает в его подсознание, что в нужный момент мужчина выполняет команду автоматически.

11) Вдохните, а затем выдохните все из ваших легких постепенно, а затем совершенно опустошите их, сделав последнее усилие, чтобы сократить диафрагму. Можно повторить это упражнение несколько раз.

12) Можно нажать пальцем на промежность, если есть такая возможность. Сильно сжать пальцами головку полового члена. Резко и сильно потянуть мошонку с яичками вниз.

13) Включить громко музыку.

Ещё множество советов могут дать друзья, но все они сводятся к одному — расслаблению для снижения тонуса поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры с отливом крови из полового члена, которое приводит к ослаблению эрекции и уменьшению уровня сексуального напряжения.

Дмитрий, 14 лет. Как сделать член больше?

Егор, 15 лет. Если член в возбужденном состоянии загнут вниз, как его сделать прямым?

Для того чтобы увеличить размеры полового члена, необходимо дожить до половой зрелости, а потом, если не передумаете, вы сможете обратиться к хирургу-сексологу. Например, в клинику М. Соколыщика. В результате операции длина полового члена изменится на 1–3 см в зависимости от

индивидуальных особенностей гениталий мужчины, его роста, веса и мастерства врача. Заблуждения, которые разносит интернет об увеличении полового члена на несколько сантиметров и за пару недель — обман. Хирург может помочь в том случае, если беспокоят некие изъяны, волнующие проблемы с формой, эстетикой, объемом.

Ульяна, 17 лет. С какой скоростью движутся сперматозоиды?

У всех людей по-разному, но примерная скорость перемещения сперматозоидов в половых путях женщины составляет полтора миллиметра в минуту.

Артемий, 16 лет. Правда ли, что можно ли увеличить половой член, занимаясь спортом?

Занимаясь спортом, можно укрепить общее здоровье, силу духа, характер. А в результате добиться качественной эрекции, гарантирующей сексуальную активность. Те виды спорта, что включены в зимние и летние олимпийские игры, задачу увеличения полового члена не ставят.

Никита, 15 лет. Как делать куннилингус?

К счастью или вашему огорчению, техника обучения того, как делать куннилингус, не входит в практику сексолога. А вот получить грамотное представление об этом, которое поможет вам сформировать петтинговую культуру как альтернативу коитальной культуре, можно.

В сексуальной партнёрской практике есть такое понятие, как орально-генитальный (орогенитальный) секс. Стимуляция половых органов мужчины ртом и языком, губами и языком называется фелляцией, а наружных половых органов женщины — куннилингусом. Оба эти способа могут использоваться в качестве предварительных сексуальных ласк, партнерских игр, а также в качестве средства достижения оргазма.

Когда придёт время, главное в таком сексуальном контакте — это соблюдение правил личной гигиены и наличие допустимой и доверительной атмосферы взаимоотношений близких людей. Важно помнить, что у каждого человека свой неповторимый, индивидуальный диапазон приемлемости и проявлений любви. При орально-генитальных контактах стимуляция отличается многообразными вариациями дыхания и различной силой надавливания на гениталии, темпом движения языка, губ, рта, а

также особой влажностью и теплом ротовой полости.

Георгий, 17 лет. Как найти у девушки точку «G»?

Илья, 16 лет. Как доставить больше удовольствия своей спутнице?

Кто ищет, тот всегда найдет. Тем более, что в медицинской литературе с конца прошлого века, а также в Интернете указывается её местоположение: в передней части влагалища, примерно на одну треть от в входа в него, сверху у некоторых женщин есть чувствительная к возбуждению зона, которую и называют точкой G.

Проблемы девушек



Мила, 16 лет. В каком возрасте лучше всего зачать ребенка?

В репродуктивном возрасте, начиная с 18 лет.

Зарина, 14 лет. Правда ли, что «это» больно?

Нет, в том случае, когда нет насилия, а есть доверие, желание, любовь между вами. Это особенная боль.

Да, в том случае, когда недостаточна смазка влагалища; уздечка полового члена надывается, поранена крайняя плоть или половые губы, при переломе полового члена.

Лиза, 15 лет. Когда нужно переходить к сексу, если с парнем встречаешься почти полгода?

Это вопрос вашего индивидуального выбора. Но помните, что у Вас еще не закончилось половое созревание. Можно и через три года, и через пять лет, и через несколько дней. А нужно ли? В старой России, к примеру, если девушка была на свидании с парнем, и это видели в деревне, то парень делал ей предложение и звал замуж.

В наш век, по статистике некоторых европейских стран, в Польше, например, женщины больше других выжидают, прежде чем вступить в половой контакт с партнером (в среднем 7,4 свиданий), итальянки — 5,4, а шведкам, видно, не терпится, они отдаются уже после 4-го свидания. Сейчас времена меняются, но ответственность остается за тем, кто принимает решение.

«Семь раз отмерь — один раз отрежь!» — эта пословица жива и поныне.

Лена, 17 лет. Сколько мужчин любит оральный секс?

В разных странах и у мужчин разного возраста проводили такие исследования. Оказалось, что примерно каждый второй предпочитает оральный секс.

Вера, 15 лет. Что я могу себе позволить?

Радоваться жизни. Говорить и слушать, прикасаться и смотреть, если этого хочется; целоваться, обниматься, ласкать, миловаться, но до определенного порога — никакого генитального проникновения. Как минимум, до возраста сексуального согласия с любимым человеком.

Тома, 16 лет. Как ко мне будут относиться, если узнают, что я занималась сексом?

В 16 лет плохо будут относиться: ты сама (стыдно!), родители (рано!), одноклассники (она уже не девочка!), соседи (блудница, проститутка!) А когда наступит время настоящей любви, лучше, чтобы об этом, интимном и сокровенном, никто не знал.

Владимир, 17 лет. Из-за чего у подростков чаще всего возникают проблемы, трудности в сексе?

Чаще всего трудности и проблемы появляются из-за желания молодых всё сделать быстрее: добиться победы, открыть счет, доказать друзьям, что не хуже других. В итоге возникают разочарование, стыд, копятся печальный опыт, обида, ненависть, горе.

София, 16 лет. Что происходит с организмом от перевозбуждения? Болит ли что-то?

От любого перевозбуждения организму нужно «отдохнуть». Разрядка может быть эмоциональной, сексуальной и даже просто физической. Если перевозбуждение не снято, могут быть кратковременные болезненные ощущения в какой-либо части тела (внизу живота, в бёдрах, в пояснично-крестцовой области, головные боли, плохое настроение). Что интересно, просто секс, без романтических чувств, тоже может приводить к

перевозбуждению. Эти вопросы и болезненные ощущения можно обсудить с врачом гинекологом или психологом.

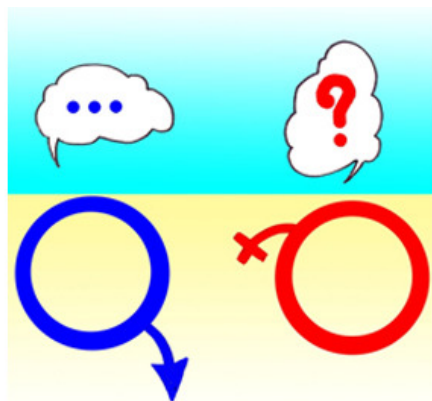
Руслан, 15 лет. Правда ли, что можно ли при помощи тампона лишиться девственности?

Можно, если сильно постараться.

Олеся, 15 лет. Может парень лишит меня девственности, когда засовывает внутрь палец?

Скорее всего, вы сейчас говорите о дефлорации. Споры о девственности можно прочитать в ответах, которые мы привели чуть выше. Ответ на ваш вопрос: может! Вставляя палец в вагину дальше, чем на фалангу, ваш парень уже делает это.

Анальный секс



Даниил, 16 лет. Вреден ли для здоровья анальный секс? Чем опасен анальный половой акт?

Дарья, 17 лет. Стоит ли практиковать анальный секс, какие у него есть плюсы и минусы?

Если соблюдать определенные правила, то анальный секс не вреден и не опасен. Но в каждом правиле есть исключения, поэтому надо знать последствия анального секса.

Высокий риск инфицирования.

Дело в том, что, в отличие от влагалища женщины, прямая кишка не выделяет собственной смазки, поэтому ее ткани более подвержены раздражению и повреждениям, через которые можно занести инфекцию. А её тонкая слизистая оболочка часто покрывается микротрещинами, открывая прямой доступ к кровеносной системе. Анальный половой акт наиболее опасен и в отношении передачи ВИЧ, что обусловлено высокой ранимостью слизистых оболочек и возможным их контактом со спермой. Считается, что вероятность инфицирования различными заболеваниями при анальном сексе выше, чем при вагинальном. Поэтому всегда при занятиях анальным сексом рекомендуется использовать смазку, слюну, а лучше всего — специальный презерватив с обильной смазкой, который сводит риск к минимуму.

Возможный травматизм.

Во время занятий анальным сексом возможны случаи травматизма, которые чаще всего проявляются в разрыве сосудов прямой кишки и возникновении трещин на ее поверхности.

Причина кроется в неправильном совершении полового акта из-за незнания техники анального секса. Вот самые распространенные ошибки:

— слишком быстрое введение полового члена в анальное отверстие.

— сфинктер ануса недостаточно расслаблен.

— слишком быстрые и резкие движения полового члена вперед-назад. Вероятность выпадения прямой кишки.

Такое возможно только при интенсивной практике анального секса и особенно часто проявляется у мужских гомосексуальных пар. У женщин встречается значительно реже в связи с высокой эластичностью тканей.

Недержание кала.

Мышцы ануса не приспособлены к сопутствующим анальному сексу нагрузкам. Из-за них сфинктер может растягиваться и теряет способность удерживать то, что он должен удерживать по своему природному назначению. Интенсивная, регулярная практика анального секса приводит порой к недержанию кала. Чаще эта проблема встречается у пожилых гомосексуальных партнёров. У женщин опять же встречается значительно реже в связи с высокой эластичностью тканей.

Нежелательная беременность.

Многие пары рассматривают применение анального секса как способ сохранения девственной плевы или предохранения от нежелательной беременности. Но такое мнение ошибочно, так как при анальном сексе сперма способна попасть во влагалище, и последствия могут быть самыми неожиданными.

Индивидуальные противопоказания.

Очень многое зависит от личной конституции партнёров — кто-то может заниматься анальным сексом достаточно часто, а кому-то он вообще противопоказан (патологии прямой кишки, геморрой, психологическое неприятие подобной сексуальной активности, религиозные убеждения).

В поисках новых ощущений не забывайте, что ни одно удовольствие в мире не заменит нам здоровье!

Маша, 17 лет. Можно ли заниматься анальным сексом лицом к лицу или это возможно, только когда мужчина сзади?

Можно. Принципиальных отличий в позах между анальным или вагинальным сексом нет, каждая пара выбирает себе наиболее приемлемые позиции, большинство из которых описаны в различных литературных источниках с картинками.

Сергей, 17 лет. Нужно ли перед анальным сексом делать клизму?

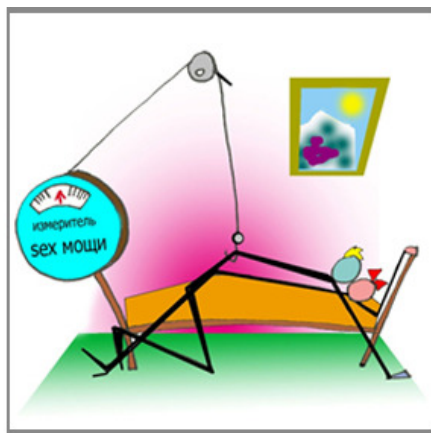
Следует часа за два до занятия анальным сексом сделать клизму, тем самым освободить прямую кишку от шлаков и токсинов.

Валя, 15 лет. При анальном сексе можно не использовать презерватив?

Меры предосторожности очень важны для анального секса, поэтому презерватив надо использовать обязательно. Даже тогда, когда вы уверены, что у партнера нет никаких заболеваний. В прямой кишке живет много инфекционных бактерий, которые могут вызвать воспаление или уретрит у мужчин. Не меньшую опасность представляет проникновение этих бактерий в вагину, рот или желудок. Всё что побывало в анусе должно быть тщательно вымыто...

Фрося, 13 лет. Почему мальчишки так радуются, когда этим позанимались?

Будет, что рассказать одноклассникам — у них получилось!



Настя, 17 лет. Почему я плачу после оргазма?

Это Ваша индивидуальная реакция.

Анна, 17 лет. Сразу ли должен быть испытан оргазм?

Дия, 17 лет. Как возникает женский оргазм?

Владимир, 16 лет. Как распознать женский оргазм?

Большинство женщин начинают испытывать оргазм после нескольких месяцев или лет половой жизни с постоянным половым партнером. И рассматривать это явление необходимо со стороны долгосрочных отношений, построенных на доверии. Но чувствовать и распознавать его можно физиологически и эмоционально.

Физиологически, при оргазме регистрируется около 4—10 произвольных ритмичных сокращения мускулатуры матки, нижней трети влагалища, промежности и сфинкера ануса. Эмоциональные ощущения при женском оргазме варьируют от необычайно сильных, ярких реакций, называемых «взлетом», «парением», «взрывом», «экстатической лавиной», до более мягких, менее напряженных и ярких ощущений, вплоть до весьма бледных, эмоционально незначимых, а порой даже неприятных или болезненных.

Ощущения и переживания при оргазме могут быть различными не только у разных женщин, но и у одной женщины в разные периоды жизни, в разные фазы менструального цикла и так далее. Зачастую их выраженная яркость зависит от разных

психологических факторов. Настроение, характер взаимоотношений с партнером, эмоциональное предвкушение удовольствия, отношение к половому акту, обстановка, в которой он происходит — всё влияет на эмоциональную составляющую этого процесса.

Половое сношение психологически, а не физиологически является весьма эффективным возбуждающим эротическим стимулом и дает те сильные ощущения, которые переносят акцент с психологического компонента стимуляции на механический. Механический, монотонный, отстраненный темп фрикционных движений может или вообще не вызывать оргастических ощущений, или вызывать блеклый, неинтересный, поверхностный, «чисто физиологический» оргазм. Поэтому нежные и ласковые усилия со стороны партнера позволяют женщине получить удовольствие от интимного контакта, позволяют полно почувствовать свою неповторимую сексуальность, тогда отсутствие порой оргазма сполна окупаются чувством взаимного удовлетворения.

Современное безумство в погоне за оргазмом, с чередой партнёров, упрямое желание добиваться постоянной его механики, не дающей сбоев, в любое время, при любой погоде, может увести в вечную мерзлоту отношений и навсегда стереть интимную партнёрскую чувственность.

Алина, 17 лет. Что делать, если парень не доводит до оргазма? Причём очень сильно старается, но постоянно теряет нить (при том, что я в необходимые случаи работаю для него навигатором), а у меня не получается сосредоточиться и в итоге оргазма нет.

Валя, 16 лет. Уже 2 года я живу с парнем, но оргазма не было. Он появится? Или искать другого?

Оргазм, как пик наслаждения, происходит в сексуальной стадии либидо. У юношей переход от эротической к сексуальной стадии происходит очень стремительно, а девушки часто остаются на эротической стадии до установления постоянных партнерских отношений. Если же партнерские отношения сложились, то в сексуальной стадии предпочтение отдается петтингу, орогенитальным контактам, и суррогатным формам сексуальной активности. Половой акт как таковой больше нужен юношам, нежели девушкам. Девушки чаще идут на половое сближение не по зову плоти, а в рамках построения устойчивых отношений.

Сексуальный опыт в жизни и тех, и других приходит со

временем, не сразу. В первые годы пары ищут различные варианты полового взаимодействия. Одним девушкам удастся быстро, за короткий срок испытать оргазм, другим требуется несколько месяцев. Отсутствие оргазма через год, два регулярной половой жизни с одним и тем же партнером (а не эпизодических половых контактах!), может служить поводом для консультации у сексолога.

Исследования некоторых авторов показывают, что только половина девушек достигают оргазма при генитальной сексуальной активности. По данным сексологических опросов, можно сказать следующее, если женщина достигает оргазм не чаще, чем в половине сношений, то это абсолютно нормально. Среди женщин треть никогда не испытывала оргазм в силу множества причин. Отсутствие оргазма у девушки в самом начале половой жизни — явление совершенно обычное. И сосредотачиваться на оргазме нет смысла. Надо учиться расслабляться и получать удовольствие от процесса общения, развивать свою сексуальность путем разнообразных ласк с партнером, уметь прислушиваться к своим ощущениям, практиковать петтинг как основу любовной игры. Важно в этом возрасте начинать строить коммуникативную конструкцию отношений, а не устраивать беготню за очередным донором оргазма.

Жанна, 16 лет. Как избавиться от струйного оргазма?

У небольшого количества женщин оргазм сопровождается выбросом жидкой субстанции, которую в быту порой называют «женской эякуляцией». Дело в том, что именно у этих женщин толчками происходит извержение бесцветно-прозрачной жидкости из уретры. Выделяемая жидкость не имеет запаха зрелой мочи, это не моча в обычном понимании, а малореабсорбированный почками транссудат крови. Причём выбросы объёмом по 30, 150–200 мл идут из мочевого пузыря по типу эякуляции у мужчин. Это «струйный» или «мокрый» оргазм, в отличие от «сухого», который свойственен большинству женщин и сопровождается лишь смазкой влагалища.

Такой оргазм у женщин является одной из индивидуальных разновидностей проявления сексуальных реакций. Он проявляется или сразу, или с опытом половой жизни, или с определённым партнером, а часто это промежуточный этап формирования зрелого сухого оргазма, через который проходит небольшое число женщин. Как правило, в таких случаях женский организм сам быстро обучается сухому оргазму, и выбросы

жидкости прекращаются. Но у некоторых женщин струйный оргазм становится их постоянным индивидуальным вариантом оргазмического реагирования. В подобной ситуации самое верное решение для пары — принять такой оргазм женщины как природную данность, как индивидуальную норму и наслаждаться им. Вопрос, как избавиться от струйного оргазма, может решаться в индивидуальном порядке на консультации сексолога.

Юля, 15 лет. Можно почувствовать, когда он кончает?

Да. Но если эякуляция наступила, пожелайте ей счастливой дороги, остановить ее невозможно: ни в начале, не на полпути...

Ира, 17 лет. Мой парень быстро кончает. Что делать?

Саша, 16 лет. Я очень быстро кончаю. Это нормально? Мне кажется, что моей девушке это не нравится. Можно продлить секс?

Преждевременная эякуляция (ПЭ) — это быстрое семяизвержение, которое происходит раньше времени, необходимого для достижения партнёрами оргазма с психологическим удовлетворением от половой близости. Так как время нормального полового акта у всех разнится, то и ПЭ в каждой паре своя.

Большинство мужчин быстро эякулируют при первых своих половых актах в юности, почти треть мужчин испытывают ПЭ регулярно, у 75 % студентов-мужчин быстрая эякуляция, и это, по крайней мере, иногда является для них проблемой, у каждого четвертого мужчины ускоренное, по их мнению, семяизвержение, и эта проблема сопровождает их постоянно. В большинстве случаев ПЭ страдают подростки, начинающие половую жизнь. Это связано с перевозбуждением, с высокой чувствительностью головки полового члена, страхом быть застигнутым в неподходящий момент, боязнью не удовлетворить партнершу, отсутствием доверия и понимания, мастурбаторной привычкой, синдромом навязчивого ожидания неудачи и рядом других причин. В итоге семяизвержение часто происходит либо до введения полового члена во влагалище, либо после нескольких движений внутри.

Такая ситуация проходит по мере появления опыта половой жизни, при регулярном сексе с постоянной партнершей развивается умение контролировать себя, но иногда ПЭ сохраняется надолго. Тогда преждевременную эякуляцию называют сексуальной дисфункцией, которая обусловлена или не

обусловлена органическими нарушениями (или заболеваниями) и заключается в невозможности контролировать эякуляцию в той мере, которая была бы достаточна, чтобы оба партнера получили удовлетворение от полового акта. Способов решения этой проблемы множество и они описаны в книге Кащенко Е. А. «Преждевременное семяизвержение: 65 способов продления полового акта. УРСС, 2008. 160 с.» После полового созревания можно будет использовать большинство рекомендаций, описанных в ней.

Анна, 15 лет. Правда ли то, что не все девушки могут удовлетворить мужчину?

Правда. Он успеет за свои сто лет жизни переспать только с 52560000 партнершами, если не будет отвлекаться ни на что, и каждой даст по 1 минуте. А надо же по вашему вопросу удовлетворить почти 3 000 000 000 женщин — половину жителей на планете?



Никита, 13 лет. Почему подростки так часто недовольны своим телом?

Потому что они растут. Причина — в быстром изменении внешности в период полового созревания, который сопутствует подростковому возрасту. Резкие соматические метаморфозы ставят перед юным человеком сложную проблему адаптации. Быстрый рост и изменение пропорций тела, появление вторичных половых признаков, разные скорости развития психики и физики в одном организме — все это затрудняет восприятия собственной внешности.

Подросток не сразу принимает как естественную данность то, что тело ребенка на глазах, превращается в тело мужчины или женщины. Оно как бы берет разбег в направлении своей окончательной формы и размеров. Его беспокоят изменения на коже (особенно в области носа), появление угревой сыпи, первого пушка над верхней губой, непонятной бородки в три волоска. Юношам и девушкам неизвестно, что подростковая внешность — зачастую лишь эскиз, очень далекий от окончательного замысла природы.

Многие проявляют нетерпение и недовольство собой по банальной причине — внешний облик совершенно не соответствует их эстетическому идеалу. Одна страдает по поводу редких волос, другой — оттопыренных ушей, третья — по поводу слишком полных бедер, четвёртому не нравится его голос.

Стоя часами перед зеркалом, подростки часто пытаются сделать менее заметными «недостатки» своей внешности,

бесконечно расчесывают волосы, наносят яркий макияж, сродни боевому раскрасу, подражая знаменитым звёздам экрана. Недовольство внешностью с возрастом сменяется способностью принять себя таким, каков ты есть. И уже радоваться индивидуальной оригинальности, необычности или стандарту, которому соответствуешь. В зрелости недовольные вполне могут сделать пластическую операцию, кардинально изменить себя с помощью стилистов, косметологов, парикмахеров. Но для этого требуется подрасти, дождаться совершеннолетия, окончания этапа полового созревания.

Наталья, 15 лет. Говорят, что носить трусы-стринги вредно. Почему?

Вредно, но красиво. А вернее, модно. Ведь все ваши подружки носят стринги? А вас волнует вопрос гигиены и здоровья. И это хорошо. Знайте сами и передайте своим приятельницам, что маленький, часто кружевной кусочек материи или тоненькая полоска ткани, прикрывающие промежность, именуемые трусами-стрингами, просто не могут справиться с гигиенической функцией интимного белья девушки.

Другая проблема заключается в том, что это модное изящество чаще других моделей изготавливается из синтетического, некачественного волокна. Стринги первоначально были призваны изображать отсутствие белья под одеждой, и они действительно практически отсутствуют, не выполняя функции одежды. Но при этом, они достаточно агрессивно себя ведут по отношению к нежным зонам, в которых расположены гениталии — могут внести инфекцию, так как обеспечивают ненужное трение ткани о кожу и практически «втирают» в нее патогенную флору, пышно размножающуюся на крохотном лоскутке регулярно увлажняющейся ткани.

Думайте, юные прелестницы, когда, по вашему мнению, вам необходимо выглядеть более сексуально. А всё остальное время, особенно время сна, лучше спать в уютной пижаме или ночной сорочке, положив под подушку мягкую плюшевую игрушку из своего детства. Никогда не забывайте заботиться о здоровье и гигиене своего тела.

Алевтина, 13 лет. Зачем нужны волосы на лобке?

Человеческая природа (она прихотлива, но всё в человеке создано гармонично!), пройдя непростой процесс эволюции, не просто так оставила их на теле *homo sapiens* (человека).

Подмышечные и лобковые волосы, расположенные в зоне, где сосредоточено много желез внутренней секреции, помогают распылять и переносить сексуальные запахи, привлекающие представителей противоположного пола. Они появляются в ходе полового созревания и указывают на возраст. Существуют и другие мнения и теории на этот счёт. Например, волосы на лобке, закрывающие пах, снижают трение, возникающее при движении ног. Возможно, без этих волос кожа в паху чаще бы натиралась, раздражалась. Лобковые волосы способны повышать сексуальную привлекательность. Согласно этой точке зрения, волосы на лобке (также как и под мышками) улавливают молочную жидкость, выделяемую сальными железами. Когда эти секреты разрушают бактерии, образуется сильный мускусный запах, который, как показывают клинические исследования, влияет на сексуальные возбудители.

Разные культуры относятся к этой «растительности» неодинаково. Мусульмане считают удаление волос на лобке, подстригание усов и выщипывание волос под мышками таким же обязательным, как обрезание крайней плоти и подстригание ногтей.

Другой вопрос заключается в том, как мы себя ощущаем, когда эти первые 3–5 волосинок неожиданно и нелепо появляются в интимной генитальной зоне нашего (вашего) тела. Поначалу они обескураживают и даже раздражают?

Дорогой подросток, ты становишься взрослым и впереди ещё так много неведомых тебе перемен. Постарайся быть терпеливым к своей меняющейся природе внешности, не торопись загонять себя в стандарты стереотипной современности. Знай, что появление лобковых волос на твоём теле — это здоровый показатель взросления. Наличие лобковых волос дает мужчинам ощущение взрослости, высокой потенции, маскулинности, а женщинам — дополнительное чувство телесной закрытости, стыда. Пройдёт совсем немного времени и из этих некрасивых, стыдных тебе волосков вырастут мягкие или жёсткие (у всех своя индивидуальная сексуальная природа) завитки, подчёркивающие гармоничную красоту твоего тела.

Аня, 17 лет. Важна ли для секса эпиляция (в эмоциональном плане для мужчины)?

Эпиляция — это искусственное удаление волос (от фр. *epiler* — удалять волосы) посредством разрушения волосяных луковиц с помощью выдергивания, применения специальных пластырей, облучения и других технологий. Вопросам эпиляции сейчас

придается большое значение. Некоторые придерживаются мнения, что тело должно быть без волос, и испытывают резкие негативные чувства при виде даже нескольких волосков. Другие считают, что надо частично брить волосы в интимных зонах. Третьи выступают за тотальную «натуральность». Полностью сбривают свои волосы на лобке не более 30 % современных мужчин и 50 % женщин (младшие — от 16 до 34 лет — респонденты интернет-исследования 2008 года делают это значительно чаще старших).

У российского сексолога И. С. Кона есть пример одного исследования, в котором несколько сотен американских студентов спросили, что они думают о людях, полностью удаливших свои лобковые волосы. И выяснилось, что поступившие так женщины воспринимаются как «горячие» и сексуальные, а мужчины — как геи или нахалы.

В зрелости считается, что в парных отношениях некоторых пар занятия оральным сексом намного удобнее при бритых лобках (не все любят фелляцию и куннилингус в силу воспитания, из-за запаха, колючих и щекочущих волос!). У некоторых женщин на бритых лобках может быть чуть выше эротическая чувствительность кожного покрова.

Безволосые мужчины и женщины менее сексуальны: обнаженный лобок больше свойственен детям. Следует так же учитывать, что рано сбритые волосы потребуют регулярного возвращения к этой процедуре: после стрижки волосы растут быстрее, скорее становятся колючими. Чем позже первая стрижка, тем лучше. Поэтому подростку лучше не стричь волосы, так как он считает себя взрослым, и в «эмоциональном плане» ему будет лучше знать, что волосы на лобке есть. А некоторым девушкам и парням вполне достаточно иногда подстригать их из эстетических соображений, если они вынуждены одевать стринги и бикини, или участвовать в спортивных соревнованиях.

С самого раннего детства в нас развивают, и мы сами в себе формируем неповторимую эстетику красоты и сексуальности. Большую роль здесь, конечно, играет мода. Всегда и во все времена. Не навязывая, напоминаем: «Юность прекрасна своею нетронутой красотой». Эмоциональный компонент интимности в партнёрстве не связан с наличием или отсутствием волос в области генитальной зоны. Область секса — эта область, где живёт понятное «принимание» близкого тебе человека. Ориентиром здесь может служить только их чувство прекрасного на двоих и первые шаги в наработке своего сексуального диапазона приемлемости.

Олег, 15 лет. Влияет ли половая жизнь на появление угрей?

Воспалительное заболевание сальных желез называется угревой болезнью (акне). Универсальных средств её лечения нет. Причины её возможного возникновения: наследственная предрасположенность, гормональный дисбаланс (особенно в подростковый период), ослабленный иммунитет, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, центральной нервной системы, нарушения питания, прием некоторых медикаментов, психогенные факторы. В подростковом возрасте основными причинами появления угрей являются гормональные изменения и психогенные факторы, а не наличие или отсутствие половой жизни. Но помощь в устранении их могут оказать дерматолог и косметолог.

Кирилл, 16 лет. У меня на носу вскочил прыщ. Что делать? Боюсь, что девушка откажется со мной встречаться.

«Прыщ на носу» — как на это посмотреть. Можно быстро ликвидировать проблему, обратившись в косметологический кабинет, где вам порекомендуют обследование и программы по улучшению состояния кожи. Но это в том случае, если он вызывает какое-то подозрение у вас и тревогу, если они, прыщи, высыпают на вашем теле в большом количестве и создают определённые проблемы и дискомфортность.

Однако вы должны знать, что появление прыщей на лице, плечах и даже спине в подростковом возрасте — явление нормальное, указывающее на процессы полового созревания, как у юношей, так и у девушек. А прыщ, с таким же успехом завтра может вскочить на лице вашей девушке, тоже на носу. На то он и прыщ. Встаёт вопрос: «Это может стать причиной вашего отказа от встреч с любимой?»

Проблема в такой ситуации сильно преувеличена молодым человеком. По большому счёту, её просто нет, если нет проблем взаимоотношений и самооценки, которые становятся заметны лишь при появлении прыща на носу. Замазывай прыщ и иди на свидание, ты все равно самый красивый! В жизни нужно быть самим собой и стараться быть самим собой довольным.

Анатолий, 15 лет. Правда ли то, что можно ли лечить прыщи половой жизнью?

Нет, в вашем возрасте, главное — их не давить. Гигиена тела, правильное питание, режим труда и отдыха, терпение — и

проблема уйдет с достижением зрелости.



Юлия, 13 лет. Как связаны секс и наркотики?

Большинство людей не нуждаются в дополнительных стимуляторах для сексуальной активности, в мощном подъёме состояния эйфории. Как считают сексологи, самый лучший секс — на свежую и, главное, трезвую голову. Однако некоторые ваши сверстники предпочитают искусственные заменители любви и влечения. Принимая наркотики, употребляя алкоголь, люди пытаются усилить, изменить физиологические и психологические процессы сексуальности. Некоторым из них за счёт подобных допингов на какое-то время удастся испытать яркий сексуальный подъём, раскованную уверенность, но лишь на какое-то время.

Всем хорошо известно, что все эти «стимуляторы счастья» негативным образом отражаются на состоянии организма в целом и половой системе в частности. Неразборчивость в связях, привычка к дозе, безответственность в поведении, игнорирование мнения близких, сопутствующие заболевания — вот только небольшой перечень проблем секса с наркотиками. Секс под наркотиками — это аномалия, а не правило. Природа секса делает человека свободным, счастливым, творчески окрылённым, а любые наркотики губят эту счастливую свободу и тянут на дно безразличия.

Диана, 16 лет. Когда юноши и девушки готовы к продолжение рода?

После первого семяизвержения у юноши и первых месячных у

девушки наступает физиологическая готовность к продолжению рода. Оба эти явления сигнализируют о созревании сперматозоидов и яйцеклетки, при слиянии которых и зарождается новая жизнь. Но вероятность продолжения рода возрастает через некоторый промежуток времени: примерно через полгода нормализуется спермогенез, через год-два устанавливается и становится регулярным менструальный цикл.

Мила, 16 лет. В каком возрасте лучше всего зачать ребенка?

В репродуктивном возрасте, начиная с 18 лет.

Дмитрий, 17 лет. За что может нести ответственность подросток по Уголовному Кодексу РФ?

Подросток должен помнить, что в нашей стране, как и в ряде других государств, есть возраст сексуального согласия. Со сверстниками в этом возрасте много чего можно. Но не все.

До 14 лет подростки ответственности практически не несут. Правда, их могут направить в спецшколу, но не в колонию. По остальным статьям возраст ответственности за правонарушения — 18 лет. Но есть две статьи, по которым согласно УК РФ возраст ответственности подростка, в соответствие со ст. 20 УК РФ, наступает с 14 лет за деяния, предусмотренные ст.131 и ст.132.

Статья 131. Изнасилование.

Изнасилование, то есть половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшей или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшей, наказывается лишением свободы на срок от 3 до 6 лет.

Если изнасилование совершено группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; соединенное с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенное с особой жестокостью по отношению к потерпевшей или к другим лицам; повлекшее заражение потерпевшей венерическим заболеванием, то оно наказывается лишением свободы на срок от 4 до 10 лет с ограничением свободы на срок до 2 лет либо без такового.

При совершении изнасилования несовершеннолетней, повлекшее по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшей, заражение ее ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия, то виновный наказывается лишением свободы на срок от 8 до 15 лет.

Самую тяжкую ответственность несут за изнасилование,

повлекшее по неосторожности смерть потерпевшей или если потерпевшая, не достигла четырнадцатилетнего возраста. Тогда наказание — лишение свободы на срок от 12 до 20 лет.

Статья 132. Насильственные действия сексуального характера

Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего (потерпевшей) наказываются лишением свободы на срок от 3 до 6 лет.

Если эти деяния совершены группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой; соединенные с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенные с особой жестокостью по отношению к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам; повлекшие заражение потерпевшего (потерпевшей) венерическим заболеванием, то наказание — лишение свободы на срок от 4 до 10 лет с ограничением свободы на срок до 2 лет либо без такового.

Если они совершены в отношении несовершеннолетнего (несовершеннолетней); повлекли по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшего (потерпевшей), заражение его (ее) ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия, то наказание ужесточается — на срок от 8 до 15 лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 20 лет или без такового и с ограничением свободы на срок до 2 лет.

И, конечно, самые суровые наказания предусмотрены за деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они: а) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего (потерпевшей); б) совершены в отношении лица, не достигшего четырнадцатилетнего возраста. Тогда лишение свободы ждет на срок от 12 до 20 лет.

Каждый подросток, помимо этого, должен знать, что ответственность наступает и за развратные действия, понуждение к действиям сексуального характера, половое сношение, мужеложство или лесбиянство, совершенные лицом, достигшим 18-го возраста, с лицом, заведомо не достигшим 16-го, 14-го или 12-го возраста. И наказываются виновные в разной мере ответственности — до 20 лет лишения свободы. Уголовный Кодекс необходимо почитать всем, так как его не знание не освобождает от ответственности.

Периоду полового созревания сопутствуют многие явления. Юноши и девушки начинают активно отстаивать свою независимость, право позиции, психосоциальные проблемы. Подростки считают, что взрослые (учителя, родители) их «доставляют» и стремятся к обособлению в «возрастные кланы» с чёткой позицией максимализма и противостояния во всём. После тихой послушности детства, молодой человек, не контролируя, а порой и не узнавая сам себя, резко меняет свое поведение, образ мыслей и отношения с окружающими. Теперь он не принимает на веру вкусы, мысли, предположения взрослых, их взгляды, ценности, мораль и традиции.

Нужно сказать, что не все родители сразу соглашаются и готовы понять и принять дерзкую самостоятельность своего драгоценного чада. Из-за недостатка опыта подростки все подвергает сомнению, занимают позицию несогласия, отвергают советы родителей, порою ценой личной неприязни. Это распространяется абсолютно на всё: выбор друзей, книг, музыки, развлечений, просмотр телепередач, Интернет-сайтов. Авторитет сверстников в это время непоколебим. Звучит тотальный отказ от семейных мероприятий, традиционных дел. Демонстрируется свой выбор в проведении каникул или выходных.

Как не грустно, но именно таким образом, обжигаясь в отношениях, переживая, ругаясь и плача, юноши и девушки учатся контролировать своё поведение, примеряют на себя «одежду взрослых». Каждый пытается создать свой сценарий поведения, стремиться быть индивидуальностью, устанавливает принципиально новые отношения, как с товарищами, так и с взрослыми. Отказываясь от чужого опыта, подростки учатся на своём и, набивая шишки, взрослеют. Послушать бы им родителей, умудренных жизнью! Но каждый взрослеет самостоятельно — такова особенность подросткового периода.

Самым сложным считается период от 14 лет, особенно для девочек. Эти годы необходимо перетерпеть. С окончанием периода полового созревания, вспышкой гормонального взрыва годам к 20 кризисные процессы отступают.

Было бы гораздо проще при наличии процедуры инициации (как принято в ряде первобытных племен!). Такого рода действия по, «юридическим» законам племени, закрепляет переход от детства к взрослому состоянию. При инициации, например, юноши на различных состязаниях перед лицом всей общины торжественно провозглашаются взрослыми и приобщаются к общинной жизни клана. Доказав свою силу, храбрость, умения и

способности, они начинают охотиться, ловить рыбу и воевать вместе с взрослыми мужчинами. Для девушек также существуют подобные обряды.

Но проще не значит лучше. В цивилизованном обществе люди проходят непростой путь социализации в стремлении и с поддержкой близких и государства стать здоровой личностью. К сожалению, у многих молодых людей взросление ассоциируется с курением, пьянством, сексуальным распутством. И только время расставляет все по своим местам.

Хочется и юным, и зрелым пожелать терпеливого участия, заботы и здоровой автономии в поступках. Прежде, чем требовать с другого, нужно уметь потребовать с себя.

Маргарита, 14 лет. Когда девушка становится женщиной?

Ответ на этот вопрос один — женщиной рождаются, а девочкой, девушкой, невестой, матерью, бабушкой, вдовой, старушкой называют по ходу жизни.

Настойчивому подростку можно предложить ещё несколько сомнительных вариантов ответа на поставленный им вопрос. А соглашаться и выбирать себе приемлемый можно самостоятельно. Наиболее точным видится тот вариант, когда учитывается момент зачатия ребенка. В русском языке ломает слух фраза: «девушка родила». Нет такого словосочетания, так как говорят «рожают женщины». Но для того, чтобы это произошло, необходимо зачатие. Вот и предполагается, что с дефлорацией, за которой чаще всего следует зачатие, девушка становится женщиной. Но на Руси издревле девушка становилась женщиной после свадьбы! Как быть с таким вариантом ответа на вопрос?

В жизни есть множество судеб, когда в силу разных причин девушка не вышла замуж и живет много лет одна. При этом она может усыновить ребенка, быть невенчанной, в разного рода браке без свадьбы, или воспитывать чужих детей, лишившихся родителей. Она до ста лет может оставаться девственной, но старушку — «старую деву» назвать девушкой сможет не каждый. Поэтому третий вариант ответа на поставленный вопрос с такой позиции звучит так: с совершеннолетием в 18 лет девушка становится женщиной.

Сто лет назад к некоторым девушкам обращались «барышня», к женщине — «сударыня». В СССР мужчины и женщины были «товарищами». Потом появилось режущее слух обращение по полу: мужчина, женщина. В ряде европейских стран обращение к даме: «мисс», «миссис», «мадмуазель», — подчеркивало эту проблему и давало ответ на вопрос. Но последние десятилетия

изменения нравов, феминизм, политика, споры о том, что именно считать лишением девственности, подтолкнули к ликвидации такого рода обращений (например, во Франции). Сегодня всё говорят так, как кому удобнее и в зависимости от своего уровня культуры.



Юля, 14 лет. Кто такой сексолог?

Иван, 14 лет. В чем состоит задача Вашей профессии?

Катя, 13 лет. Каковы ваши обязанности? Чем Вы можете мне помочь?

В прошлом веке одним из направлений по улучшению сексуального здоровья человека в России являлась подготовка высококвалифицированных специалистов в области сексологии по унифицированной программе последиplomной подготовки врачей. В итоге, в современной России большинство сексологов — медицинские работники из числа психиатров. Урологи, гинекологи, андрологи, терапевты, медицинские психологи, прошедшие специальную подготовку в области сексологии — другая ступень.

На должность «врач-сексопатолог» (с 2002 года стала называться «врач-сексолог») брали только докторов, а подготовкой, лицензированием, лечением больных, координацией деятельности сексологической службы занималось отделение медицинской сексологии под руководством профессора Н. Д. Кибрика.

Так как «сексология» является общим термином, охватывающим научное изучение всех аспектов сексуальности, то опыт нашей страны и Европы подтолкнул на изменение ситуации. Сегодня сексологом называют человека, который практикует в области сексологии, междисциплинарной области знаний. Современные сексологи работают в самых разных специальностях. Их деятельность нередко пересекается со смежными дисциплинами, без знания основ сексологии в которых стать профессионалом достаточно сложно. Это в первую очередь медицинские специалисты, психологи различных направлений, юристы, педагоги, культурологи и многие другие специалисты с высшим образованием, закончившие курсы повышения квалификации.

На Генеральной ассамблее WAS 17 февраля 2007 года в Сиднее (Австралия) были определены следующие специальности в сексологии.

В науках о поведении:

Сексолог-консультант — это человек, имеющий официально признанную профессиональную квалификацию в одной или нескольких науках о поведении и подготовленный, в частности, к практике сексологического консультирования, то есть к предоставлению консультаций и рекомендаций в сфере личных, психологических, социальных или духовных аспектов сексуальной жизни.

Сексолог-психотерапевт — человек с признанной профессиональной квалификацией в поведенческих или клинических науках, специально подготовленный, в частности, к сексологической практике, включающей соответствующую оценку и психотерапевтическое лечение сексуальных расстройств.

В клинических науках:

Хирург-специалист по сексуальному здоровью — человек с признанной медицинской квалификацией, имеющий специальную подготовку для предоставления хирургических услуг, связанных с сексуальным здоровьем. Чаще всего в наши дни эти специалисты занимаются хирургической пластикой половых органов.

В области образования и педагогических наук:

Педагог-сексолог — человек с признанной профессиональной квалификацией в сфере образования, подготовленный к

сексологической практике, в частности, к предоставлению услуг по сексуальному образованию детям, подросткам, родителям и лицам с особыми потребностями.

Научные исследования:

Сексолог-исследователь — человек, выполняющий любую исследовательскую деятельность, соответствующую этике, с использованием признанных методов, работы которого рецензируются и предусматривают изучение сексуальности человека или животных. Исследования проводятся в рамках той дисциплины, в которой работает сексолог и, следовательно, при условии применения методов, соответствующих дисциплине. Исследования проводятся во всех областях сексологии: в сфере фундаментальных исследований, поведенческих, клинических, образовательных, и социально-культурных. Как правило, в России диплом ученого-исследователя получают аспиранты и адъюнкты при подготовке диссертационных исследований, обучаясь по своему профилю в ВУЗах.

Социология и культура:

Антрополог-сексолог — человек с признанным дипломом в области антропологии и специально подготовленный к сексологической практике, в частности, к проведению антропологических исследований.

Социолог-сексолог — человек с признанным дипломом в социологии и подготовленный к практике в сфере сексологии, в частности, к проведению социальных и культурных исследований.

Представителей двух последних специальностей в России не много. Как правило, это те ученые, которые выбрали предмет своих изысканий в области сексологии.

С 2009 года Российское научное сексологическое общество (РНСО) организовало обучение сексологов по программе переподготовки и повышения квалификации. Таких специалистов в предыдущие годы не готовили в ВУЗах, но именно эта категория сексологов способна оказывать оперативную помощь нуждающимся, вести профилактику СПИДа и ЗППП, организовывать половую социализацию в семье и школе, пропагандировать здоровый образ жизни и гармоничные взаимоотношения в паре. Отечественные сексологи медленно, но уверенно, осваивают все виды специальностей в области сексологии, о которых говорят в Евросоюзе.

Сексолог — специалист, занимающийся сексуальным здоровьем человека. Это самое главное, что нужно усвоить. Когда возникают любые вопросы, связанные с сексуальностью, их необходимо задавать сексологу, что вы и сделали, и благодаря чему родилась эта книга.



Анна, 16 лет. С какого возраста стоит рассказывать ребёнку о сексе?

Антон, 17 лет. Стоит ли делать это родителям или придёт время, и ребёнок сам узнает?

Рассказывать ребенку нужно обязательно. И делать это нужно доверительно, деликатно, дозировано, в определенном возрасте давая конкретную правдивую информацию.

Например, детям 3–5 лет достаточно ответить на вопрос «Откуда дети берутся» честно сказав: «Мама родила». Не убеждать, что в капусте нашли или аисты принесли, не шутить, что скачали из Интернета или купили на распродаже! А говорить правду. Как правило, малыша этот ответ удовлетворяет. Детям постарше, с 6–7 лет (кому-то в 10–12) полезно рассказать

некоторые подробности о физиологии половой сферы, беременности, менструации, любви, сексе у взрослых. Информацию надо давать по мере потребности ребенка, у которого столько игр, учебы, развлечений, что эта тема занимает совсем малое место в сознании ребенка. Об этом доходчивым языком написано в книге Е. Кащенко «Откровенный разговор про это». Кстати, прочитав эту книжку, подросток может рассказать своим младшим товарищам, братьям и сестрам о сексуальности.

Подросткам с 12 до 18 лет, которые проходят период полового созревания, можно и нужно давать ещё больше подробностей. Встреча с неизвестными вопросами полового развития, неразрешенными проблемами сексуальности и скрытыми фактами интимного характера в этом возрасте может привести к грустным последствиям в зрелости. Родители, взрослые, педагоги, сексологи обязаны помогать детям. Своевременная информация для подростка о зачатии, формах половой жизни, последствиях лишения девственности, законах, ценностях, нормах общества и многом другом — здоровый кредит доверия взрослых и вклад в сексуальное здоровье детей.

Тимофей, 12 лет. Какие книжки есть о сексе?

Книг много и они разные. В возрасте до 18 лет эта литература попадать должна в дом под контролем родителей. Если вы не успели до 12 лет прочитать книжку вместе с родителями, которая вышла недавно: Кащенко Е. А. «Откровенный разговор про это» (Изд.: ЭКСМО, 2012, — 96 стр.), или Кащенко Е. А., Котенёва А. Н. «Неведомый мир. Детям про это». Издательские решения. Ridero, 2015, то начните с них. Подросткам старше 12 лет можно посоветовать книгу Кащенко Е. А. Откровенный разговор про ЭТО с подростком /Е. А. Кащенко, А. Н. Котенева — М: ЭКСМО, 2013. — 344 с. (Переходный возраст).

Старшеклассникам будет полезно освоить учебное пособие, выпущенное в 2002 году и переизданное недавно: Кащенко Е. А. «Основы социокультурной сексологии» (Изд.2-е, испр. и доп. М.: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2011. 256 с.) или некоторые сексуальные энциклопедии, выпущенные в нашей стране за последние 20 лет.

Другие книги носят больше специальный характер, но и среди них можно порекомендовать следующие:

Агарков С. Т., Кащенко Е. А. «Сексуальность от зачатия до смерти: онтогенез сексуальности» (Учебное пособие к курсу «Психологическое консультирование в сексологии» Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2011.— 248 с).

Азарков С. Т., Кащенко Е. А. «Сексуальность цивилизаций: социогенез сексуальности» (Учебное пособие к курсу «Психологическое консультирование в сексологии» Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2011.— 500 с).

Кон И. С. «Сексуальная культура в России: клубничка на березках» (М., 1998. 420 с).

Крукс Р., Баур К. «Сексуальность» (СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК 2005. 480 с).

Лев-Старович З. «Секс в культурах мира» (М.: Мысль, 1991. 255с).

Тэннэхилл Р. «Секс в истории» (М.: КРОН-ПРЕСС, 1995. 270 с).

Послесловие (или немного теории)

Без теории нет практики — банальная, давно известная истина, которую иногда стоит повторять. Слова «половое воспитание», «половое просвещение», «сексуальное обучение» и «сексуальное образование» смешалось в головах россиян и часто этот винегрет выглядит совсем неприглядно.

Поэтому мы хотим прояснить ситуацию и рассказать, как и что называется правильно:

Половое (сексуальное) просвещение представляет собой ознакомление с информацией о сексуальности. Это соответствующий возрасту и культуре подход к связанному с половой жизнью и сексуальными отношениями преподаванию, обеспечивающему передачу и усвоение научной, реальной и объективной информации. Половое просвещение дает возможность осмыслить собственные ценностные ориентиры и взгляды и приобрести навыки принятия решений, ведения диалога и снижения рисков, связанных со многими аспектами сексуальной жизни.

Половое (сексуальное) воспитание — процесс целенаправленного педагогического воздействия на личность с целью формирования у нее сексуальной культуры и способности адекватно переживать и осознавать свои физиологические и психологические особенности в соответствии с установившимися в обществе нормами и правилами. С появлением Федерального Закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» в 2012 году стало нельзя изображать и описывать действия сексуального характера детям в возрасте до 16 лет. В связи с этим проблемы формального и неформального сексуального воспитания в нашей стране полностью легли на плечи родителей и сверстников.

Половое (сексуальное) обучение — это познавательная деятельность людей и (или) целенаправленное, организованное воздействие на личность с целью получения и совершенствования знаний, навыков, умений в ходе сексуального развития. Половое обучение не заканчивается в классе или аудитории, оно продолжается всю жизнь. А начинается с рождения ребенка, которого обучают в процессе полового просвещения и воспитания.

Сексуальное образование — целенаправленный процесс предоставления и получения знаний в области сексуальности, сопровождающийся констатацией уровня достижений обучающейся личности установленными образовательными

стандартами.

Половая социализация (социализация в процессе социокультурного полового развития) — процесс освоения человеком норм и ценностей, регулирующих сексуальные отношения и поведение в обществе, где через прямое и (или) косвенное воздействие на индивида, пару, социальную группу формируется сексуальная культура.

Споры с подменой этих понятий в основном идут о том, кто и как должен проводить прямое (непосредственное), формальное и неформальное воздействие, и, в первую очередь, на детей и подростков. Между тем, вполне нормально, что половым воспитанием детей начнут заниматься родители в своей семье. Просвещением — все те, кто причастен к этой работе (семья, СМИ, государственные и общественные организации, литература, друзья и знакомые, соседи и т. д.). Обучением занимается множество организаций и специалистов, стремящихся дать навыки и умения. Образованием — институты, кафедры, центры, которые вручают сертификаты, дипломы, свидетельства и удостоверения.

Половое воспитание осуществляется только в России. Просто так решили сами жители нашей страны и говорят об этом явлении многие годы. Государство лишь декларирует, и ограничивает рамки. В остальных странах мира чаще упоминаются слова «просвещение» и «образование». Причем, сексуальное просвещение в наше время реально проводить с учетом основных требований ЮНЕСКО, которые с 2010 года представлены в Международном техническом руководстве по сексуальному просвещению и Европейских стандартах по сексуальному образованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Согласно этим документам программы эффективного полового просвещения могут:

- сократить неверную информированность;
- увеличить объем достоверных знаний;
- прояснить и укрепить позитивные ценности и взгляды;
- развить навыки, позволяющие принимать информированные решения и действовать, исходя из них;
- получить более широкое представление о групповых интересах сверстников и о социальных нормах;
- повысить уровень общения с родителями или другими пользующимися доверием взрослыми.

Согласно концепции ВОЗ, сексуальное образование, предполагает, во-первых, предоставление достоверной и научно обоснованной информации; во-вторых, — обучение основным

жизненным навыкам, включая общение, критическое мышление, способность к самосовершенствованию, принимать решения и брать на себя ответственность; в-третьих, воспитание позитивных установок и ценностей, типа самоуважения, открытости и др.

Мы обязаны учитывать менталитет и сексуальную культуру российских граждан, поэтому преподавание, просвещение, воспитание, обучение и половая социализация включают множество вопросов. Среди них: понимание любви, ознакомление с видами сексуальной культуры и стратегиями полового поведения, изучение норм, ценностей, установок, традиций, принятых в обществе; межличностные отношения и этику взаимоотношений мужчин и женщин на различных возрастных этапах развития сексуальности. Значение имеет изучение физиологии половой сферы, ознакомление с репродуктивной системой, применение интимной гигиены. Для осознания разницы между нормальным и извращенным поведением в сексуальности стоит знать некоторые аспекты девиантного поведения, найти, вернее почувствовать грань между эротикой и порнографией, определить критерии личного и социального. Немалое время должно быть предоставлено типам, видам, характеристикам людей, изучению гармоничных отношений и выработке жизненной позиции по отношению к различным явлениям сексуальности, религиозным, светским, национальным и моральным ценностям в деликатной области знаний.

В российском менталитете живет исключительная скромность и стыдливость рядом с хамством, пошлостью и невежеством. Грамотная оценка этой ситуации под влиянием различных цивилизаций на отечественную сексуальную культуру, средств массовой информации, Интернета, социального окружения — вот первостепенное условие достойного полового просвещения и воспитания. А типичные для невежд запреты, легкомысленные утверждения «С возрастом дети поймут», «Мы обошлись, и подростки смогут» формируют в обществе прямую угрозу семье, партнерским отношениям, плодят к зрелости клиентов для психологов, пациентов для сексологов, несчастную паству для церкви. Выбирая путь отторжения сексуальной грамотности, мы губим себя и наших близких. Предлагая профессиональные знания о поле, мы даем перспективу радостному общению, счастливому будущему, устраним комплексы, указываем нравственные ориентиры.

В современном общественном мнении сложились две основные позиции по отношению к половому просвещению. Сторонники одной говорят о том, что связано с технической стороной секса: где, как, сколько раз, — это основные вопросы,

которые критикуют их оппоненты. Сторонники второй точки зрения акцентируют внимание на морально-нравственной стороне. В их аргументах чаще звучат понятия «любовь», «чувство» и вопросы: кто, когда, почему?. Чаще всего на одной стороне баррикад люди с религиозными взглядами, а на другой — со светским подходом. Объединить их сложно, но можно — через социокультурную концепцию сексуальности, где любовь — стержневое понятие.

Чтобы примирить эти два категоричные точки зрения надо вспомнить о единстве телесного и чувственного компонентов. Именно в этом кроется решение спора — в третьем пути: в единении духовного и физиологического, нравственного и телесного. Можно пойти еще дальше и освоить идеи приверженцев тривиумального подхода, где учитываются в единстве соматосексуальное, психосексуальное и социокультурное развитие. Именно здесь соединяются в одно русло разные потоки, формируя ключевую концепцию с господством гармоничного единения души и плоти в социокультурном окружении.

Абсолютно справедливо, что изучение поз по Камасутре, тренировка влагалищных мышц, поглаживание или наращивание пениса, натягивание кондомов и разглядывание порнокартинок, освоение техники орального и анального секса — не лучший, а чаще тупиковый путь в получении информации. Но почему противники полового просвещения видят только это направление? Да потому, что «шарлатанов от сексологии» стало очень много на экранах ТВ, потому что такие занятия дают организаторам быстрые и легкие деньги, потому что СМИ на своих шоу формируют фантастическую сексапильность, далекую от реальной жизни. Технике секса учить намного легче, чем формировать высокий уровень сексуальной культуры.

Несколько лет назад депутатами Мосгордумы была выдвинута законодательная инициатива о передаче всех полномочий по сексуальному образованию подростков семье. Никто и никогда не оспаривал роли семьи в воспитании несовершеннолетних детей. Все моральные нормы и нравственные начала личности закладываются именно в семье, но реальные исследования показывают, что семья сама не готова к реализации всех задач сексуального образования. Сегодня далеко не все родители обладают необходимыми знаниями и навыками ведения дискуссий с взрослеющими детьми. Родители считают, что заниматься половым просвещением подростков должны, прежде всего, именно они (80,3 % ответов), затем специалисты (62,9 %) и школа (41,7 %). На самостоятельность школьника в

этом вопросе родители надеются меньше всего — 4,5 % ответов (в сравнении с 60,8 % соответствующего ответа подростков о себе). Таким образом, родители отводят себе главную роль в сексуальном воспитании, а подростки — себе. В то же время сами родители не чувствуют себя уверенно в качестве источника подобной информации, многие просто не владеют сексуальной лексикой. Те и другие часто надеются на интернет, но там нет ответов на все вопросы!

Пилотный опрос 200 школьников в возрасте от 13 до 17 лет из городов: Москва, Саратов, Рязань, Зеленоград, — показал, что 1 % подростков не знают, кто такие сексологи. 4 % подростков тема секса не интересна. 18 % стесняются спросить сексолога о наболевших вопросах или не могут сформулировать свой вопрос. 16 % уверены, что все узнают (и увидят!) по интернету. А вот 41 % считают, что сами всё знают! Они не хотят обращаться к специалисту (наиболее самоуверенны юноши!). Настораживает уверенность детей в знаниях, которые они получают по интернету. Если 20 лет назад на первом месте были друзья и товарищи, телевидение и СМИ, то теперь — всемирная паутина Интернета.

В нашей стране — своё, как всегда особенное, отношение к интимной сфере. Но взять лучшее и сложить с тем, что можно сделать в нашем обществе можно и нужно.

В России нет педагогов-сексологов, совсем незначительное количество психологов-сексологов, с каждым годом уменьшается число врачей сексологов. В этих условиях стоит акцентировать внимание на половом просвещении взрослых в соответствии с национальной сексуальной культурой и тем преподаванием, которое обеспечивает усвоение научной, реальной и объективной информации о сексуальности.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) **сексуальность — это стержневой аспект человеческого бытия на всем протяжении жизни, от рождения до смерти.** Она включает в себя: пол, гендерные идентичности и роли, сексуальную ориентацию, эротизм, удовольствие, интимность и репродукцию. Сексуальность переживается и выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, верованиях, установках, ценностях, действиях, ролях и отношениях. Все эти явления взаимосвязаны, но они не всегда переживаются и выражаются совместно и одновременно. Сексуальность зависит от взаимодействия биологических, психологических, социальных, экономических, политических, культурных, этических, правовых, исторических, религиозных и духовных факторов и является важным элементом не только личной, но и общественной жизни и культуры. Поэтому

следует говорить не столько о сексе, сколько о сексуальности. И грамотно организовывать сексуальное образование в стране.

Современная сексология — междисциплинарная область знаний, одним из направлений которой является изучение сексуальных коммуникаций. Через языковой и стилистический анализ письменных и устных текстов различных социальных групп она позволяет понять особенности вербальных сексуальных коммуникаций в популяциях.

Сексуальное общение является одной из специфических форм взаимодействия между людьми как сексуальными партнерами. Оно позитивно отражается на продолжительности и степени удовлетворенности сексуальными отношениями и взаимной эмпатии. Это состояние основывается на знании о том, что каждый из партнеров заботится о другом, и знает о том, что его забота взаимна (Крукс Р., Баур К., 2005). Сексуальное общение — широкий спектр коммуникаций, которые реализуются в нескольких формах: вербальное (речь, текст) и невербальное (выражение лица, мимика, взгляд, жест, прикосновение, дистанция между партнерами). Невербальное поведение включает также различные виды вокализации (вздохи, крики, стоны, сопение, свист, воспроизведение мелодии голосом) или иные формы звукогенерации (постукивание, вибрации, пощелкивание пальцами, хлопки и прочие звуковые эффекты).

Человеческие языки содержат гораздо больше слов, чем необходимо для повседневного общения. Эксперименты, проведенные специалистами по эволюционной психологии, показали, что мужчины при виде красивых девушек начинают чаще использовать редкие слова. Это подтверждает гипотезу, согласно которой избыточные лингвистические способности служат демонстрации интеллекта. По мнению лингвистов, для того, чтобы абсолютно точно выразить любую мысль, англоговорящему человеку достаточно знать 2000 наиболее часто употребляемых слов. Для полноценного понимания художественной литературы нужно знать 9000 слов, а для поддержания практически любой беседы достаточно 6000–7000 слов (Nation I. S. P. 2006). Между тем среднестатистический образованный англичанин свободно владеет 20 000 слов, и совсем не редки люди со словарным запасом в 100 000 и более слов. Одно из возможных объяснений состоит в том, что избыточные лингвистические способности человеческого мозга развились под действием полового отбора как средство демонстрации собственной приспособленности и креативности своих генов.

Подобные демонстрации очень широко распространены в животном мире, причем часто они идут в ущерб жизнеспособности «хвастунов». Например, яркая окраска некоторых рыб делает их вероятной жертвой хищников, а пресловутый павлиний хвост крайне мешает в полете. Однако если самки предпочитают именно таких самцов, то этот признак оказывается для них адаптивным. По эволюционной логике самок, если этот «красавец» выжил с таким неуклюжим хвостом, то значит, он «умный», то есть способен добывать пищу и, следовательно, выкормить потомство. Кроме того, самка, вздумавшая пойти наперекор моде и выбравшая тусклого самца, рискует произвести на свет таких же непривлекательных сыновей, которые никому не будут нужны и поэтому не оставят потомства.

Смелая гипотеза о том, что «лингвистическая избыточность» является аналогом павлиньего хвоста, косвенно подтверждается следующими обстоятельствами. Во-первых, известно, что словарный запас человека сильно коррелирует с уровнем интеллекта. Во-вторых, интеллект является весьма надежным показателем «качества генов». В-третьих, представители самых разных человеческих культур считают интеллект важнейшей характеристикой брачного партнера. На словах, как мужчины, так и женщины, повсеместно очень высоко ценят в своих партнерах интеллект. Однако специально проведенные исследования показали, что женщины при этом говорят правду, а мужчины чаще лукавят. В этих исследованиях оценивалась «результативность» брачных объявлений. Мужские брачные объявления получают тем больше откликов, чем выше заявленный в объявлении уровень образования. Женские объявления, напротив, оказываются более успешными, если в них заявлен низкий образовательный уровень. Этот и другие факты говорят о том, что женщины действительно предпочитают умных мужчин, тогда как мужчины избегают женщин, более умных и образованных, чем они сами.

Сексуальное общение зависит от множества факторов: полученного в детстве воспитания и образования, избранного образа, принятого в данном обществе стиля общения, уровня сексуальной культуры, возраста, состояния здоровья партнеров, принадлежности к определенной религии, расе, территории проживания и многих других. Влияние сексуального общения неоченимо. Например, семейный терапевт Виржиния Сатир (1916–1988) рекомендует обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому человеку просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день.

Адекватное сексуальное общение позволяет партнерам знать и понимать сексуальные желания и проблемы друг друга, что вносит большой вклад в развитие и поддержание удовлетворительных и длительных сексуальных отношений (Деммонс Т., 1999). Вместе с тем, по ироничному замечанию Э. Берна: «О сексе нелегко говорить и писать понятно и доступно для всех, главным образом потому, что эта тема скользкая и влажная».

Наиболее поздним эволюционным продуктом и наиболее мощным социальным инструментом общения являются вербальные коммуникации. Сексологическая терминология, по мнению К. Имелинского, пока еще недостаточно унифицирована (Имелинский К., 1973). Разумеется, она включает некоторые, уже ставшие универсальными термины: потенция, эякуляция, либидо, половой акт, эрекция, но помимо них существует целый пласт языковых конструкций, раскрывающих смысл и содержание сексуальных коммуникаций.

Особо яркие аттитюды сексуального поведения находят выражения в фольклоре и анекдотах на сексуальные темы. В социальной психологии аттитюд понимается как предрасположенность к определенному социальному поведению. Выделяют четыре основные функции аттитюда: 1) социально адаптивную, позволяющую извлекать конкретную выгоду в ситуации; 2) когнитивную, упрощающую ориентацию в обстановке и оценку происходящих событий; 3) самовыражения личности в экспрессивно-оценочных мнениях и поведении; 4) психологической защиты, предохраняющей личность от внутренних конфликтов и поддерживающей самооценку. В трехкомпонентной теории аттитюда М. Смита также различают когнитивный, аффективный и конативный, то есть поведенческий, компоненты. Многими эмпирическими исследованиями обнаружена возможность рассогласования, как между отдельными компонентами аттитюда, так и между аттитюдом и реальным поведением, исходя из чего Мендель Рокич (1918–1988) усложнил структуру аттитюда, предположив одновременное существование двух аттитюдов, каждый из которых может актуализироваться в данный момент времени — на объект и на ситуацию. Считается, что легкодоступные, спонтанно возникающие аттитюды, в конечном счете, определяют поведение индивида. Совокупность аттитюдов человека, взаимосвязанных между собой и отличающихся от других его аттитюдов, называют кластером аттитюдов. Кроме того, кластером аттитюдов также называют некоторое множество родственных аттитюдов членов социальной группы, которые

показывают сильную ковариацию, когда высокие или низкие показатели по одному аттитуду внутри кластера сопровождаются высокими или низкими показателями по другому аттитуду.

Нет и, очевидно, не может быть данных о «среднем» количестве аттитудов у среднестатистического человека: в сущности, любой «социальный» объект, с которым индивид вступает во взаимодействие, может продуцировать возникновение аттитуда. Никто не подсчитывал специально количество людей избегающих, стесняющихся или форсировано использующих вербальное сексуальное общение. Многолетний авторский опыт педагогической работы со студентами психологических специальностей показывает, что практически в любой учебной группе при интериоризации сексологических материалов возникает ситуация, близкая к нормальному распределению предъявляемых аттитудов. Примерно третья часть аудитории демонстрирует полярные оппозиции: либо безмолвно переваривает информацию и стремится сдать зачет только в письменной форме, либо с удовольствием высказывается на сексуальные темы, озвучивает групповые аттитуды, задает вопросы, часто примитивизированные, но ориентированные на групповое эмоциональное отреагирование сексуальных проблем членов группы. Две трети аудитории при внешне сдержанном стиле отреагирования, тем не менее, озвучивают и пытаются вербализовать периферийную зону сексуальных проблем и ориентируются именно на собственные проблемы в зачетном реферате по курсу сексологии.

Похожая картина наблюдается в медицинской, психологической, консультативной и журналистской практике. По данным московского сексолога Ю. П. Прокопенко среди пациентов всегда находятся люди, шокирующие его своими высказываниями при уточнении анамнеза и при этом даже не понимающие, насколько вульгарно звучит их речь. Журналист Владимир Шахиджанян — автор «1001 вопроса про ЭТО» — проанализировал почту изданий, имеющих сексуальные рубрики, и подсчитал, что примерно 10 % читателей резко возражают против подобных публикаций. Впрочем, для негативного восприятия информации сексуального характера совсем необязательно, чтобы она носила вульгарный или примитивный характер.

Непереносимость любых разговоров о сексе среди некоторых социальных групп с очевидностью выявилось в середине 90-х годов в бурной реакции на безобидную, по общему мнению, телепрограмму «Про ЭТО». В одном из публичных требований к властям запретить эту передачу говорилось: «Очередное

преступление совершено на телеканале! Мы наблюдали 30 минутное глумление над источником той реки, что называется род человеческий, глумление над таинством зачатия! Исчезли напрочь такие категории Вечности, как „стыд“, „грех“ из сознания авторов и участников программы! Канныализм в его самой жуткой и омерзительной форме (т. е. пиршество плоти пап и мам над трупами собственных младенцев) признано нормой. Это уже край!». Очевидно, что дефицит аргументации здесь с лихвой перекрывается экспрессивностью фразеологии.

Справедливости ради стоит напомнить, что в этот период в Госдуме рассматривались два законопроекта: о репродуктивных правах граждан и о насилии в семье, причем первый законопроект предусматривал создание государственной системы сексуального образования по мировым стандартам. Поэтому нападки на указанную телепрограмму и готовившиеся к утверждению программы сексуального образования были не более чем частью ожесточенной политической борьбы, выплеснувшейся в СМИ из парламентских стен. Правда, в результате этой схватки, в 1996 году разработка и внедрение программ сексуального образования в школах были действительно отменены, что в итоге внесло негативный вклад в статистику ранних половых связей, абортс несовершеннолетних, роста числа ВИЧ-инфицированных в подростковой среде. Поэтому трудно сказать, что выиграла от этих запретов общественная нравственность, но что общественное здоровье понесло невосполнимые потери очевидно даже на первый непредвзятый взгляд.

Интерес к сексу имплицитно присущ человеку с детства до глубокой старости. Современное общество в отношении информации сексуального характера напоминает секту молчунов, сексуальное табу которых взорвал словесный поток, который зачастую перетекает в речевой экстрим. Массовая визуальная сексуализация рекламы и телевидения в целом, моды, литературы, театра, печатных СМИ, сферы услуг поразительным образом сочетается со стагнацией сексуальной лексики и разговорной практики, несмотря на целый пласт эротической литературы от заветных сказок Афанасьева и юнкерской поэзии Лермонтова до тайных записок Пушкина. Табу на сексуальную лексику ощущается даже в Интернете, где реально отсутствует цензура и легко генерируется obscenity, то есть ненормативная лексика. В частности, новый язык Интернета, так называемый «олбанский», с его упрощенно-переиначенной сексуальной лексикой все больше напоминает язык деревенских старушек, которым непристойность мерещилась даже в слове хулиган, отчего они произносили его как «фулюган».

Значительный вклад в понимание этой проблемы внесли работы Л. М. Щеглова и И. С. Кона, где шло упоминание о вербальных табу — одних из центральных регуляторов сексуальной культуры. Отмена цензуры в конце XX века не привела к автоматическому снятию этого табу и освобождению сексуальной лексики от неприличия и вульгарности. Поэтому в общественном сознании используются различные приемы маскировки сексуальных выражений, в том числе эвфемизмы, то есть часто созвучные заменители обычно непристойных слов. Распространенные сексуальные непристойности можно заменить многоточием, написать «задом наперед» или «вверх ногами», заменить или опустить отдельные буквы. Можно не вводить окружающих в краску, написав их латинским шрифтом или клавиатурными символами. Но в первом случае все равно присутствует неприятный осадок, а во втором к нему добавляется сложность понимания выражения. Например, известные бранные выражения: послать на «...» или в «...». Соответствующие пропущенные слова при этом воспринимаются, как ругательства, а не как анатомические обозначения. Этот стыдный язык, усвоенный на улице и перекочевавший в современную речь, у многих вызывает скорее омерзение, чем стремление ответить оппоненту на нем же. Как у А. Чехова: «Слушая их отборную ругань, можно подумать, что не только у моего возницы, у лошадей и их самих, но и у воды, у паромы, у всех есть матери»...

Большинство людей, перешагнувших через этот порог, попадает на второй уровень — язык вульгарных иносказаний, скрывающий под брутальной оболочкой трудность вербализации сексуальных событий и переживаний. Знакомая многим терминология: «спустил», «вдул», «кончил», — основа этой стилистически сниженной лексики. Благодаря первым переводам порнографических видеокассет в обиход прочно вошел термин «трахнуть», бульварная литература обогатила язык своими тошнотворно-приторными неологизмами, многие шоумены и политики в прямом эфире используют жаргонные выражения, и это насилие над языком стало элементом обиходной культуры.

К повседневному, обыденному языку можно было бы отнести и детский язык, который на этом фоне выглядит высшим стандартом конкретности и пристойности, несмотря на внешнюю наивность терминологии. Со своими «писюками», «попками» и прочими нарочитыми примитивизмами этот язык выглядит смешным и потому просто неприемлем для тех, кто чуть постарше. Хотя в больницах и домах престарелых этот язык используется достаточно широко. В некоторых детских мультфильмах попытались внедрить в детскую лексику странное

на слух выражение «тили-тили-тесничать», производное от «тили-тили-тесто». В детском фольклоре оно имеет ряд различных, далеко не всегда ясных и оптимистичных продолжений. В одних на первый план выходят явные чудачества невесты: «Вдруг невеста под кровать, а жених ее искать!», в других проступает полное отсутствие какой-либо планомерности действий: «Поехали купаться — стали целоваться!», в третьих звучит предостережение игнорирования правил личной гигиены («По полу катались, Крепко целовались»), безопасного секса («Тесто засохло (?) — Невеста-то сдохла!») и женского коварства («Тесто упало (???) — Невеста пропала»).

Видимо поэтому в дворовых песочницах и детских садах мальчики и девочки все равно, объясняются старыми добрыми словами. Кстати, детский язык также не свободен от общей тенденции принижения генитального и его брутальности, что ярко отражается в детском ироническом фольклоре:

«— Мама, меня Вовка обозвал пиписькой!

— А ты как бы хотела?

— Пиписечкой...»

Формирующаяся в детстве картина мира у ребенка отличается естественной наивностью и непорочностью неведения. Взрослые нередко побаиваются заглянуть в детскую субкультуру — потаенную, развивающуюся и существующую по своим законам. Но никто не освобождал родителей от влияния на половую социализацию за счет качества получаемой информации и сексуальной осведомленности ребенка. Эти эффекты достижимы за счет использования адекватной сексуальной риторики — языка, на котором дети обсуждают темы пола и который необходим для нормального развития ребенка.

Помимо возрастных существуют и другие терминологические проблемы. Например, термин «пенис» у большинства людей вызывает замешательство, так как ассоциируется чем-то не слишком внушительным. Этот термин годится для обозначения невозбужденного состояния полового члена в отличие от «фаллоса» — обозначающего его в состоянии эрекции, что тоже порой звучит не к месту архаично и слишком высокопарно. Некоторые считают, что достаточно сносно и не столь вульгарно звучит фраза «заниматься любовью». Действительно, на первый взгляд в ней есть нечто возвышенное. Никто не может предсказать, что будет утром с людьми, которые вечером «совокуплялись», осуществляли «коитус» или проводили «половое сношение». Те же, кто «занимались любовью», просто обязаны утром проснуться близкими людьми. Поэтому, на первый взгляд, такой фразеологический оборот предпочтительнее остальных,

хотя на самом деле он низводит любовь до простого физиологического акта.

В профессиональной среде (биологии, зоологии, медицине и других) принят научный язык, описывающий репродуктивные процессы и половое поведение в целом. У некоторых водорослей, бактерий, инфузорий половой процесс называется конъюгацией. У животных, включая высших, это копуляция, соединение двух особей при спаривании. У людей это коитус или соитие, половой акт, а в юридических документах — «половое сношение». Не лучшим образом обстоит дело и с конечным результатом сексуальной активности, обозначаемым как сексуальное удовлетворение или оргазм. А многие характеристики любовной связи («сожитительство», «сексуальные отношения», «прелюбодеяние», «адюльтер») звучат скорее как обвинения в греховности или нарушении закона. Беда всех этих терминов в том, что они кажутся чересчур формальными, оценочными и холодными, особенно когда речь идет о близких и любимых людях.

Язык сексологии содержит по большей части медицинские и биологические термины, позволяющие специалистам безошибочно описать происходящие события и точно понять друг друга. Но этот язык, как и любой профессиональный аргумент, имеет тенденцию превращаться в элитарную тайную лексику, которая преграждает непосвященным путь к знанию. Например, в Интернете получил хождение следующий анекдот: «Представленная автором психоделическая фантазмагория раскрывает перед читателем диалектическую экзистенциальность синдрома посткоитальной рефрактерности, когда индивидуум не способен селективно абстрагироваться от имманентно присущих ему девиантных аберраций, являя тем самым яркий пример конвергенции деструктивной ментальности и перманентно когнитивного креатива. Рекомендовано для самостоятельного изучения в 1–3 классах начальной школы». Небольшая терминологическая коррекция, предпринятая авторами этой книги, оказалась необходимой исключительно для придания цитированной фразе реального сексологического смысла. С точки зрения обыденной логики эта избыточная наукообразность, которая звучит как полная абракадабра, издевательски иллюстрирует глупость любых попыток сексуального образования детей. Подобная конструкция скорее озадачивает, чем помогает разобраться в материале даже искушенному профессионалу, и служит своеобразным предостережением против терминологических перегрузок любого педагогического процесса.

К тому же профессиональные термины нередко по-разному

воспринимаются представителями различных научных школ. Например, содомией нередко называют гомо-сексуальные или зоосексуальные контакты, тогда как она в широком смысле является синонимом анального (иногда орального) секса и может быть гомосексуальной, гетеросексуальной и зоосексуальной. В «занаученном» общении, речевая коммуникация начинает походить на игру в испорченный телефон: «Табу на интромиссию в пубертате не исключает куннилингуса и фелляции; что некоторые считают перверсивной девиацией, в отличие от соматического коитуса, направленного на прокреацию». Сохраняя анонимность автора этих сентенций из соображений профессиональной этики и во избежание обид, важно отметить следующее. Кажется, все понимают, о чем идет речь, но только специалисту ясно, насколько далек автор этой сентенции от реальных проблем сексологии. Понятно, что терминологическая ангажированность очень часто является маскировкой недостаточной компетенции авторов научных публикаций и «говорить красиво» еще не значит «говорить верно».

По мнению некоторых исследователей, наряду с упомянутыми языками есть еще целый ряд особых слов и выражений, своего рода сексуальных диалектов подпольной лексики. Известно, что представители сексуальных меньшинств изъясняются на своем жаргоне. Например, у гомосексуалов есть словечки «братец», «армянская королева», «бык», «жена», «петух» и прочие, которые означают совсем не то, что под ними подразумевается в повседневной жизни. У влюбленных людей зачастую существует свой особый, оригинальный и изобретательный язык, в котором они как бы зашифровывают свои сексуальные мессиджи через уменьшительные и ласкательные слова и выражения, что дает обильную пищу для иронизирования.

«— Как ты называешь свою жену?

— ... «зайка», «рыбка», «птичка»...

— А она?

— Она ушки развесит, глазки выпучит и клювиком щелкает...»

Было бы ошибкой предполагать, что неприличные слова эротичны сами по себе. В русской любовной лирике немало примеров иного свойства: проникать, обладать, познать, амуриться (А. Пушкин), чаровница, зачарованный грот (И. Бунин). Чем более культурным и разносторонним является человек, тем он восприимчивее к утонченной, художественной, богатой фантазией лексике, и тем сильнее он стремится к образному стилю речевого общения и иному набору слов в сексуальной

риторике. Слов, способных отразить естественную цельность явлений, ставших частью любовной культуры.

Неприемлемость «детского», «вульгарного», «обыденного», «научного» языков зачастую сводят общение супругов и половых партнеров к языковому вакууму, компенсирующемуся лишь многозначительными намеками. А для бытового общения, разговорной речи, воспитательной деятельности необходимы любовная лирика, высокий слог, литературный язык. Для этого стоит вспомнить классическую и современную прозу и поэзию, обратиться к красноречивому Востоку и соединить всё лучшее, что есть в настоящей литературе о любви. Порой такие слова приходится выискивать и придумывать. В советские годы на сексологическом приеме можно было услышать такие жалобы: «Ровесник отказал» или «Нет подъемной силы», и тогда этот эзопов язык занимал самую высокую строку в рейтинге видов сексуальной лексики. Сегодня пациенты сексолога свободно оперируют научными терминами, но иногда путают эрекцию и эякуляцию, оральный и анальный секс, влечение и робость в реализации сексуальной активности или подменяют некоторые термины созвучными, например, называют поллюции «коллизиями». Именно на мягкое, ненавязчивое употребление медицинских терминов следует обратить самое пристальное внимание, иначе в обыденном языке по-прежнему будут властвовать стыдные, вульгарные и пошлые слова и выражения.

В европейских языках существует приблизительно шестьсот слов для обозначения мужских и женских гениталий и свыше полутора тысяч — для описания полового акта. Для этих целей французы, например, используют почти сорок слов. У Г. Н. Кэри из Чикаго в начале XX века список синонимов для обозначения полового акта занимал 29 страниц. Он начинался со слов «*asmeofdelight*» («пик восторга») и заканчивался словом «*work*» («работа»). У Д. Клененда в 18 веке в книге «Фанни Хилл» можно обнаружить свыше 50 метафорических вариантов для обозначения пениса («хозяин», участник пиров», «срывательзамков», «соска любви» и т. д.). У немцев есть свой разговорный, но, к сожалению, не очень пристойный словарный запас, а в литературном языке нет даже приличного слова для обозначения любовного акта, кроме неблагозвучного «*ficken*» («трахаться»). Многие слова по большей части считаются запретными и неприличными.

Русский язык позволяет варьировать самые сложные понятия. Может быть, и поэтому его называют «великим и могучим». В сравнении с полутора тысячами европейских понятий в русском языке для выражения любви используется более 50 000 слов, если

верить популярному словарю С. И. Ожегова. Наверное, это разнообразие нередко озадачивает исследователей эротической лексики в изучении проблемы, но одновременно оно позволяет максимально индивидуализировать выражение любовных чувств и отношений в каждой паре.

Ю. П. Прокопенко в конце прошлого века собрал некоторые известные синонимы из сексуальной лексики, свойственные российской сексуальной культуре. Если расставить эти термины по предлагаемым выше уровням, то получится следующая картина:

Мужские половые органы:

Литературные слова: лингам, фалл, фаллос, уд, чресла, — пришли к нам в язык из далекой истории.

Научные слова: половой член, гениталии, пенис, детородный орган, причинное место — в большинстве своем используются в профессиональном языке сексологов.

Детские слова: писька, кокушки, петик и проч., — существуют в диалогах детей между собой и с родителями.

Вульгарные и жаргонные слова составляют большинство в обыденной речи и отражают общекультурный уровень различных социальных групп: аппарат, барышка, бейцалы, верж, весельчак, винт, водопровод, гланс, зверек, игрушка, крюк, кукуруза, палец двадцать первый, пачкун, убивец, фол, хам, хореk, чудаk, щекотун и другие.

Но есть литературные примеры. Например, в книге «Физиология брака» (М. Кинесса, 1990) приведен несколько иной состав выражений для обозначения половых органов мужчин: ласкун, лебедь, балун, султан, елда, малыш, принц, король, голован, слон, ванька-встанька, жених, василек, счастливчик. Применительно к женщинам используются: манилка, лебедушка, цесарка, дурилка, хмелевка, чародейка, сластунья, любава, гетера, пава, костянка, обезьянка, княгиня, невеста, мадонна, вакханка. Многие из этих слов звучат гораздо приятнее, чем просто гениталии, но поэтически заметно уступают восточной терминологии (в даосизме, например: струна лютни, маленький ручеек, черная жемчужина, дно долины, внутренние двери, северный полюс). В разговорной речи между партнерами такой набор терминов гораздо приятнее и благозвучнее, разумеется, если подобный лексикон вводится в оборот с обоюдного согласия.

Но тут есть одна проблема. Каждому человеку хочется выглядеть достойно и красиво в глазах любимого, а неадекватная фразеология способна убить зарождающиеся ответные чувства. Поэтому риторические навыки неизбежно совершенствуются с возрастом и опытом сексуальных отношений. Уровень

сексуальной лексики постепенно усложняется от низкого, стыдного, вульгарного языка к высокому, поэтичному, красивому слогу. Появление литературных оборотов в обыденной речи и использование новых слов, фраз и выражений со временем обогащают вербальное сексуальное общение. Поэтому одна из серьезных проблем развития сексуальности состоит в ознакомлении не только с терминологическим словарем сексологии, но и в привитии навыков пользоваться им с юных лет.

Перед современной культурой стоит важная задача выработать достаточно точный и пристойный язык интимного общения, пригодный для употребления в публичных сферах и частной жизни людей. Приличная разговорная речь становится все более востребованной не только в современном обществе, которое претендует называться цивилизованным, но и в межличностном общении между партерами.

Итак, медицинская сексология — единственное направление науки о поле и половых отношениях, которая получила в России официальный статус. Преобладающие в ней специфические термины составляют лексическое поле общения специалистов сексологов, андрологов, урологов, гинекологов, психотерапевтов. В то же время, в разговорной речи параллельно на протяжении многих веков обитает особая сексуальная риторика с использованием стыдного, вульгарного, детского, обыденного, научного и литературного языка.

Интерес к сексуальной теме проявляется у людей в разной степени. При этом современное состояние сексуальной грамотности и владения риторикой не всегда достаточны для взаимопонимания между людьми. В современной сексуальной лексике присутствует множество слов и словосочетаний, отражающих реальности сексуальных отношений в современном обществе. Но в многообразии языков вербального сексуального общения отчетливо прослеживается дефицит высокого уровня сексуальной культуры.

Сексуальное развитие

Сексуальное развитие — закономерная часть общего развития, которое присутствует у человека на протяжении всей его жизни. Мы не ставим задачей в короткой главе охарактеризовать весь онтогенез сексуальности, но представление о том, каким возрастным периодам сопутствуют определенные вехи половой жизни, должно быть у каждого взрослого. (См. ниже: Таблица № 3)

Возраст 5—12 лет, который рассматривался в первой части книги, называют в сексологии препубертатным или предподростковым. Точнее этот период длится с 5–7 до 11–13 лет. Это время формирования полоролевого поведения (или полоролевых стереотипов). В некоторых научных работах и в художественной литературе этот возраст иногда называют отроческим. Собственно, в словаре В. Даля устаревший термин **отрок** означал ребенка с 7 до 15 лет, младшего княжеского пажа, работника (слугу или батрака) и просто шалуна, сорвиголову. **Отрочество** — возраст между детством и юностью, и если традиционно считать юностью возраст от 14 до 18 лет, то именно отрочество с учетом акселерации развития во второй половине XX века почти идеально заполняет предподростковую возрастную нишу.

В педагогике это младший и «полусредний» школьный возраст.

Таблица № 3

Основные этапы сексуального развития

<i>Возрастные периоды</i>	<i>Возрастные социокультурные этапы</i>	<i>Этапы сексуального развития и динамики половой жизни</i>
Пренатальный период от зачатия до рождения	Внутриутробный	Формирование морфологического пола и первичных половых признаков.
Парапубертатный период от 0-1 до 5-7 лет	Младенчество	Формирование сенсорики и эмоциональности.
	Детство	Формирование личности и полового самосознания.
Препаубертатный период от 5-7 до 11-13 лет	Отрочество	Формирование половых ролей и половой идентичности. Пробуждение платонического либидо у девочек в конце этапа.
Пубертатный период от 11-13 до 15-18 лет	Юность	Половое созревание. Пробуждение платонического, эротического и сексуального либидо. Формирование психосексуальных ориентаций и вторичных половых признаков; наступление первой эякуляции (ойгархе), менструации (менархе), ночных поллюций и мастурбации.
Переходный период от 15-18 до 25-30 лет	Молодость	Приобретение опыта партнерства и поиск постоянного партнера.
Период зрелой Сексуальности от 25-30 до 50-55 лет	Зрелось	Регулярная половая жизнь с постоянным партнером.
Инволюционный период от 50-55 до 70 лет и старше	Пожилый возраст	Обратное развитие либидо. Снижение сексуальной активности.
	Старость	Асексуальность.

Если формирование полового самосознания в предшествующие годы отвечает на главный эволюционный вопрос «кто ты — мужчина или женщина?», то становление полоролевого стереотипа отвечает на не менее важный вопрос: «какой или какая ты?». Основная задача этого этапа — оснастить развивающуюся сексуальность инструментом репрезентации своей половой сущности и системой ожиданий по отношению к будущему партнеру, позволяющей прогнозировать его поведение.

Мальчики и девочки в семье и со сверстниками за короткий срок пытаются усвоить основные стандарты, предписания, нормы, ожидания, которые существуют в социокультурном окружении для мужчин и женщин. У детей формируется поведение, свойственное определенному полу. Проявляется половая идентичность — единство поведения и самосознания индивида, причисляющего себя к определенному полу и ориентирующегося на требования соответствующей половой роли. Ребенок как бы манифестирует, публично выражает свою идентичность с половой ролью: «Я как женщина» или «Я как мужчина». Этот период

сексуального развития отличается стыдливостью и осмотрительностью, отсутствием выраженного сексуального влечения, редкими эпизодами фрустрационной псевдомастурбации, генитальной презентацией в однополых группах.

По здоровой схеме сексуального развития человеку **в юности**, вместе с половым созреванием юноши и девушки начинают чувствовать пробуждающуюся в них природную сексуальность. И очень часто не знают, как реагировать на новые, необъяснимые изменения и связанные с ними ощущения. Они ищут ответы на волнующие вопросы сексуального развития **в пубертатном возрасте** или **пубертате** (от лат. *pubertas* — возмужалость; нестрогие синонимы — подростковый, старший школьный или юношеский возраст). Иногда этот **период** называют **тинейджеровским**. Это время перехода от страниц детских сказок в незнакомый мир существующей взрослой реальности. Время становления и утверждения своей индивидуальной сексуальности. Некоторые расхождения в определении границ пубертатного периода (от 11–13 до 15–18 лет) зависят от многообразия индивидуальных проявлений, связанных с физиологическим, психологическим и социокультурным развитием молодого человека.

Знайτε и запоминайте: **«Все подростки разные»** и по здоровой схеме психосексуального развития в юности им необходимо пройти **три последовательных (!) стадии**, начиная примерно с 10 лет и заканчивая к 25 годам.

Первая стадия — **романтическая**. Современное её понимание лучше напоминает промежуток времени между знакомством и первым поцелуем. Известно, что романтический компонент всегда присутствует в любовных отношениях, а платонический исчезает при их развитии. Суть платонического — быть рядом, удерживая партнера авторитетом поэзии и красоты природы, мелкими, но наполненными глубоким смыслом подарками, иносказательностью и намеками на будущее счастье. На этой стадии подростки ищут дружеских отношений, взаимного общения, комфорта от присутствия симпатанта. Платонический компонент сексуального влечения наиболее ярк именно в возрасте «средних» классов, когда от одного взгляда, слова, жеста объекта влечения у «влюбленного» колотится сердце, возникает желание быть рядом с «возлюбленным», стать для него незаменимым, отдать последнее, самое дорогое.

Платоническое либидо обычно кажется несколько эфемерным и у многих людей ассоциируется только с обожествлением и поклонением сотворенному кумиру. Но оно подчиняется общим законам формирования полового влечения и должно пройти

период научения и закрепления установки. Влюбленному приходится не только страдать и мечтать, но и реализовать хотя бы минимум порывов: если не удастся «красиво погибнуть на глазах возлюбленной», то можно хотя бы послать меседж на асфальте под ее окном или еще каким-либо образом обратить на себя внимание. В это время формируется умение знакомиться, обращать на себя внимание и общаться именно с объектом увлечённости, к которому появилось необъяснимое, и одновременно пугающее устремление. Эти отношения не похожи на привычное общение со сверстниками. Если на этой стадии формирования либидо не происходит его реализации, то любовь остается не только безответной, но и нереализованной. Все трудности, сомнения и неуверенности стадии формирования платонического либидо перенесутся на более поздние стадии.

Этика платонических отношений позволяет сидеть за одной партой, провожать избранницу до подъезда, помогать нести портфель, подать руку при форсировании канавы, писать смс-ки и записки с многоточиями, делиться сладостями и напитками. Но как только канава преодолена, руку полагается убрать от греха подальше. Щедрые и демонстративные подарки тоже могут напугать избранницу. Безотказно действует схватка с хулиганами на глазах «прекрасной дамы», особенно если в ней не удалось стать победителем. По мере перехода в следующую «телесную» стадию затянувшиеся платонические отношения с престижной девочкой в школе могут сосуществовать с более откровенными и необязывающими контактами с более простой и доступной соседской.

Вторая стадия — **эротическая**. Она тесно связана с гормональным кризом пубертата и строится в радиусе «вытянутой руки». Танцы на дискотеке, поцелуи в подъезде, под уличным фонарём, игры в «бутылочку», мечты о любви, драки из-за одноклассниц, признания в любви. Жестоко отвергнутое чувство и безответная любовь. Непоборимое желание прикоснуться, быть всегда рядом с объектом обожания очень свойственны этому периоду.

Эротический ажиотаж на классном уровне превращает баскетбольный матч в турнир по регби на уроках физкультуры. Любимой игрой становится впихнуть очередную жертву сексуальной инициации в женскую раздевалку под визг и «побои» переодевающихся. Безальтернативным эротическим досугом становится дискотека, где реализуются выбор, интимность и синхронизация с партнером. В эту пору принято сидеть на коленях, катать избранницу на раме велосипеда, таскать ее на плечах на рок-концертах, вместе загорать на пляже и ходить в

походы с ночевкой, откусывать от одного куска, прихорашивать друг друга и вообще всячески вторгаться в личное пространство бой (герл) френда. Эротические отношения одноклассников обязывают их сидеть за одной партой даже ценой выкупа этого места в обмен на встречные любезности. В парных отношениях это время прикосновений, объятий и поцелуев. Обычно они завязываются на расстоянии «вытянутой руки»: в школе, во дворе, на секции или кружке. Данная стадия немного демонстративна, и в силу этого, она редко остается без внимания окружающих. Теперь предпочтение отдается бесконечным требованиям признаний в любви, объятиям в подъезде или на лестничной площадке, поцелуям под уличными фонарями, на мосту, под дождем, в лифте, в тамбуре электрички, в кино и просто так, а также медленным танцам на дискотеке или в компании. В эротической стадии либидо переживается первая серьезная влюбленность, которая необратимо фиксирует гетеросексуальную направленность либидо. Отсутствие такой влюбленности к 15–16 годам свидетельствует либо о задержке пубертатного развития, либо о формировании его нестандартной направленности.

В это время зачастую переживается серия влюбленностей, каждая из которых становится все более и более серьезной. И хотя образ идеального партнера первоначально ориентирован на внешние признаки и является эклектическим сплавом эротически значимых, но разнородных качеств, его формирование завершается появлением влюбленности в объект, похожий по нескольким признакам на идеал... Впрочем, высокая избирательность и адресность эротического влечения также не препятствует параллельному общению с менее привлекательным, но более доступным партнером.

Кроме того, наряду с яркими эротическими привязанностями в юности возможны и деперсонализированные сексуальные игры. Среди всего обилия сексуальных игр многие отличаются лишь названиями и некоторыми деталями правил. Условно их можно разделить на наивные и вульгарные, добровольные и принудительные. В них играют (или согласились бы принять участие) подростки независимо от возрастной и социальной, расовой и национальной принадлежности. Первые впечатления о сексуальных играх подростки получают в интернатах, пионерских лагерях, в туристических походах. Сначала мальчики и девочки становятся невольными наблюдателями этих игр, а потом и сами активно включаются в подобные развлечения, имеющие яркую эротическую окраску и сексуальную направленность. Особенно распространены такие игры в закрытых мужских коллективах —

военных училищах, кадетских корпусах, спортивных командах на сборах.

Есть менее вульгарные, а потому более известные и чаще встречаемые развлечения. Это окрашенные эротическим содержанием игры, в которых участвуют представители обеих полов. Как эхо детских забав, эти игры плавно переходят в более взрослые компании. Как и конкурсы, викторины, элементы художественной самодеятельности, где присутствует эротическая окраска, эти игры позволяют лишний раз прикоснуться к объекту заветных мечтаний. Они сглаживают неловкость редких контактов, позволяют пробежать «искре», в конечном счете, решают гедонистические и коммуникативные проблемы без какого-либо ущерба для участников в силу своей непритязательности, добровольного участия, юмористической окраски и ненавязчивости. Всем известные «Бутылочка» или игра в карты «на раздевание» — наглядное тому подтверждение. Как правило, это игры без побежденных, чем они в большинстве случаев и привлекают.

В последнее время среди американских подростков стала популярна игра, называемая «постучи по мешочку». В ходе игры школьники подстерегают друг друга и неожиданно бьют рукой в область паха. Об этой опасной игре упоминается в мультсериале «Южный парк», герои которого, по сюжету одной из серий, в нее играют. Каждый третий американский уролог сталкивался с подростками, получившими травмы в результате этой забавы. Эти данные были получены в ходе опроса 100 медицинских специалистов. Ранее школьники подверглись наказанию за проведение акции дня «пни еврея». Ученики жаловались, что их пинали только потому, что они евреи. В ходе расследования выяснилось, что на проведение этой акции детей вдохновил тот же «Южный парк».

Подростковый возраст характеризуется развитием сексуального воображения, грез и фантазий. Яркие сексуальные фантазии почти всегда сопутствуют мастурбации и увеличивают удовлетворение, получаемое подростком от сексуальных действий. Они заменяют реальный сексуальный опыт, которого еще просто нет, усиливают возбуждение и оргазм, облегчают сексуальную деятельность в будущем. В Интернете подростков больше всего интересуют секс и порно. В пятерке самых популярных запросов сразу после YouTube, Google и Facebook идут sex и porn. Такие запросы были самыми популярными у пользователей младше 18 лет в 2009 году. В исследовании использовалась база данных из 14,6 миллионов запросов, которая была собрана специальной системой интернет-

филтрацииOnlineFamilyNorton, предназначенной для предохранения детей от нежелательных файлов.

На эротической стадии реализация влечения с партнером долго происходит без оргазма, то есть ограничивается ласками и последующими фрустрациями. В этих случаях разрядка достигается с помощью мастурбации, причем в фантазиях не обязательно фигурирует предмет воздыханий. Современное общество толерантно относится к подростковой мастурбация (от лат. manus — рука и sturpo — оскверняю; устаревшие и вышедшие из употребления синонимы — ипсация, рукоблудие, онанизм) — преднамеренное вызывание оргазма путем самораздражения эрогенных зон собственных гениталий, явлению, широко распространенному в подростковой среде и абсолютно безвредному для здоровья.

Из многочисленных опросов следует, что почти все мальчики и треть девочек в юности проходят через эту суррогатную форму половой активности. При этом, около половины опрошенных до сих пор помнит угрызения совести, стыд, тревогу и чувство вины, сопутствующие этой форме сексуальной активности. В разных культурных слоях общества мастурбацию до сих пор считают «дурной привычкой», «аморальным поведением», «признаком незрелости» или «пороком», называют «онанизмом», рукоблудием».

Психологические конфликты здесь более присущи юношам, чем девушкам, так как у них дискомфорт воздержания более мучителен. При всей суррогатности подростковая мастурбация снимает сексуальное напряжение и стресс, повышает уверенность в себе, помогает знакомиться с эрогенными зонами, способствует приобретению хотя бы не настоящего, поддельного сексуального опыта.

Если эротические отношения встречают понимание родителей, то подростки нередко получают из их рук определенные привилегии (большую свободу досуга, сокращение домашних обязанностей, более щедрое субсидирование расходов). Во многих случаях подростки не торопятся форсировать отношения, иногда откровенно устают от них и освежают их сценами ревности, а в других случаях сознательно ограничивают себя, рассчитывая на более яркое партнерство в будущем. При всем при этом, они формируют навыки гетеросексуального общения, опыт доверительных отношений с партнером и умение понимать его эмоциональное состояние.

Третья, **сексуальная** стадия, заключается в формировании сексуального компонента влечения, то есть стремления к оргазму в интимных отношениях. Правда, на этой стадии примерно через

2 года после манифестации платонического влечения и примерно через год после пробуждения эротического либидо оказываются преимущественно юноши, а большинство девушек остаются на эротической стадии до установления постоянных партнерских отношений. Поэтому, девушки включаются в более серьезные отношения не по зову плоти, а в рамках построения устойчивых отношений с юношами.

Переход платонического либидо в эротическое, а затем в сексуальное легче проследить на модели женской сексуальности. Просто у юношей этот переход проходит настолько стремительно, что зафиксировать промежуточные стадии динамики либидо совсем не просто. Кроме того, у юношей реализация либидо нередко опережает динамику его спонтанного развития, а у девушек реализация чаще отстает от спонтанной динамики. Другими словами, сексуальная активность юношей подталкивает развитие либидо, а сексуальная сдержанность девушек тормозит его развитие. Наиболее иллюстративной в этом смысле оказывается динамика содержания сексуальных фантазий у девушек в пубертатном периоде. Уже в платонической стадии простой трагедийный сюжет (пошла на реку — окунулась в воду — заплывла в глубину — понесло течением — стала тонуть — спасли) обретает чувственную окраску (прекрасный юноша бросается в воду, спасет ее, приводит в чувство, они долго смотрят друг на друга, понимая, что это — судьба). В эротической стадии сюжет усложняется (она приходит в чувство, их взгляды встречаются, пробегает искра, он нежно целует ее, они сплетаются в объятиях). В сексуальной стадии развития либидо прекрасный юноша превращается в мачо и меркантильно забирает добычу навсегда, чтобы продолжить уроки плавания на каких-нибудь экзотических островах.

На третьей стадии предпочтение отдается тем формам сексуальных отношений, которые сопровождаются оргазмом. На смену поцелуям и объятиям приходит петтинг и другие суррогатные формы полового акта (промежностный, межбедренный, вестибулярный), а также орогенитальные контакты. Петтинг (от англ. pet — ласкать, баловать) — преднамеренное вызывание оргазма путем возбуждением эрогенных зон в условиях двустороннего сексуального контакта, исключая непосредственное соприкосновение гениталий. Данная форма сексуального поведения выглядит более сложной по отношению к мастурбации, так как предполагает сексуальное партнерство.

Петтинг может быть гомосексуальным или гетеросексуальным, одно или двухсторонним, мануальным или

инструментальным с использованием секс-игрушек. Некоторые ученые выделяют поверхностный петтинг, то есть стимуляцию эрогенных зон, скрывааемых одеждой, в отличие от глубокого петтинга со стимуляцией эрогенных зон под одеждой, и некинг — ласки выше груди, которые не сопровождаются оргазмом без дополнительной стимуляции генитальных эрогенных зон.

Эта форма сексуального поведения обычно апробируется к 15–16 годам, а к 18-летнему рубежу число адептов этой практики достигает 80 % у юношей и более 90 % у девушек. Правда, только половина из них достигают при этом оргазм, хотя добиться его в петтинге им значительно легче, чем при половом акте. Петтинг является основой любовной игры, он учит чувствовать и понимать партнера, выражая свои переживания и предпочтения языком жестов и ласк, дает практические навыки дозировки стимуляции и варьирования ее модальностью, учит улавливать желания партнера и обогащать диапазон приемлемости. Петтинг выступает эстетическим элементом любовного искусства и прививает своего рода сексуальный этикет партнерских отношений.

Первый половой акт — сексуальный дебют, является большим испытанием для любого человека, тем более незрелого. Законодательством России предусмотрен возраст охраны половой неприкосновенности в 16 лет. Все действия сексуального характера пресекаются законом и квалифицируются как развратные, если проводятся в отношении малолетнего, не достигшего 14 лет. Вместе с тем, статистика повсеместно дает значительный процент юношей и девушек, начинающих половую жизнь раньше этого возрастного рубежа. Известно, что в этом числе оказываются подростки с ускоренными темпами полового развития, из неблагополучных семей, втянутые в интимные отношения взрослыми, юноши и девушки с известными психологическими проблемами. Поэтому ведущие мотивы сексуальной инициации часто оказываются деструктивными и происходят далеко не всегда на высоте эмоциональных отношений с партнером.

Среди этих мотивов чаще фигурируют: посвящение во взрослую жизнь, доказательство любви, потребность в доверительном общении, любопытство, настояние партнера, пример сверстников, совращение, насилие, конформизм, влияние алкоголя или наркотиков, доверие к будущему супругу, сочувствие «тяготам воздержания» партнера, страх лишиться партнера, проверка своей ценности, соответствие групповым стандартам, потребность в самоутверждении, протест, месть, дефицит референтных связей, некомпетентность и другие.

Перечисленные мотивы часто сочетаются и достигают такого уровня побуждения к действию, на котором легко преодолеваются сдерживающие моральные убеждения, отсутствие достаточной потребности, опасения огласки, нежелательные последствия заражения ЗППП, отсутствие подходящего случая, неопытность, установки на девственность и чистоту, стыд, страх, недостаточное знание партнера, религиозные взгляды и прочие факторы. К этому присоединяется стремление освободиться от опеки взрослых вообще и от родительского влияния в частности, доказать свою независимость и способность принимать важные решения.

Переступив черту, каждый подросток проявляет различную реакцию на первую половую близость, при этом каждый второй повторяет свой опыт в течение первого же месяца. А многие из подростков, вкусив однажды вкус «запретного плода», не возвращаются к нему многие годы или совершают половые акты не часто, потеряв интерес, удовлетворив свое любопытство. Но социально утвердившись в глазах окружающих в качестве взрослого. Начало половой жизни для подростка исключительно притягательно, так как это своеобразный обряд посвящения, инициации во взрослость.

Противоречие между неограниченными возможностями эротических представлений и сексуальных фантазий при ограниченных условиях их реализации в форме суррогатной сексуальной активности делают непростым процесс становления направленности либидо. Нормальными вариантами направленности либидо считаются гетеросексуальная, гомосексуальная и бисексуальная. Гетеросексуальность, как эволюционный феномен, обеспечивает жесткую привязку индивида к репродуктивному партнеру, отвечает за количественное сохранение популяции и ее разнообразие, обеспечивающее отбор качественного генетического материала для дальнейшей эволюции вида.

Важно, чтобы каждый человек на своём пути прошел эти периоды (стадии) последовательно, учитывая, что они не имеют четкой границы между собой. Не научившись нежно вздыхать по объекту своего обожания, не научишься приглашать его на танец, и целоваться не научишься, а значит, и не узнаешь, как сделать это так, чтобы партнеру было приятно. Не получив отказ, не сможешь потом пережить разлуку. Не сформировав стереотип предпочтения, не научишься выбирать партнера в будущем. Это время поиска, наработки и появления навыков, обучения, контроля чувств и поступков. Если по какой-то причине пропускается или перескакивается один из этапов, то в зрелости

можно столкнуться с массой проблем, нерешенных в отрочестве, юности и молодости.

Современные подростки

В нашей стране к детям подросткового возраста специалисты-сексологи практически не обращаются напрямую — закон не позволяет. В арсенале родителей по сексуальной тематике существует в этой связи только переводная иностранная литература (чаще всего, различные энциклопедии секса) девяностых годов. Профессиональные новинки отечественных авторов на прилавках книжных магазинов отсутствуют, то, что продается, вызывает чаще недоумение.

Подростковый возраст совсем небольшое время по меркам всей жизни человека. Но в эти 6 лет происходят самые значительные изменения в сексуальном развитии подростка, влияющие на соматическую, психологическую и социокультурную сферы его развития.

Пубертатный период является временем:

полового созревания;

формирования психосексуальных ориентаций, которые проявляются в выборе объекта сексуального предпочтения;

формирования вторичных половых признаков;

пробуждения платонического, эротического и сексуального либидо;

наступления первой эякуляции (ойгархе), менструации (менархе), ночных поллюциях и мастурбации;

интимных прикосновений подростков, объятий, поцелуев и петтинга;

развития сексуального воображения;

формирования навыков полового общения;

роста рискованного поведения;

сокращение времени сна;

групповой солидарности;

формирования сексуального сценария, от которого в будущем зависит успешность партнерских отношений:

разнообразия сексуального поведения подростков и мн. др.

Сексуальное развитие в подростковом возрасте протекает на очень высоком уровне гормональной активности. Следует отметить тенденцию ускоренного сексуального развития в пубертате, которому сопутствует взрыв сексуальной активности, обусловленный выработкой тестостерона и других андрогенов, определяющих силу полового влечения.

Половое созревание очень сложный и противоречивый процесс формирования сексуально здоровой личности. Казалось

бы, все проходят этот жизненный этап. Кто-то начинает, чуть раньше, кто-то немного позже, кто-то попадает в усредненную статистическую выборку. Три подростка-сверстника могут отличаться по поведению, наличию или отсутствию вторичных половых признаков, противоречивостью взглядов на жизнь, в оценке окружающих. Пубертатный период отличается тем, что юноши и девушки стремятся к общению друг с другом, они ценят внимание друзей и их оценку. В этот короткий срок друзья стремительно меняются, авторитет взрослых попадает под сомнение. Плюс ко всему, в каждой стране, регионе, городе, любом населённом пункте, в определенном историческом периоде свои нравы, стереотипы поведения, религиозные традиции, семейные порядки, уровень сексуальной культуры.

В сборнике «Социальный портрет молодежи Российской Федерации. Аналитический доклад» за 2011 год представлены интересные данные для родителей и тех, кто работает с детьми. Согласно этому документу в России за 15 лет выросла заболеваемость подростков 15–17 лет. Мальчики в 17 лет имеют мышечную массу на 15 кг, а девочки — на 10 кг меньше, чем 25 лет назад. Только 10 % подростков абсолютно здоровы! 30 % призывников не допускаются к службе в Вооруженных Силах по состоянию здоровья. Из тех, кто призывается 50 % имеют проблемы с здоровьем, 60 % не выполняют армейские нормативы физической подготовки. 15 % детей (4 млн. несовершеннолетних) живет в семьях разведенных родителей (в год 600000—800000 разводов). Из них получает алименты только 1/3. Растет комплекс проблем, связанный с ранним началом половой жизни. Большая часть абортот приходится на возраст 15–24 лет. Среднее число рожденных детей — 22 (на селе) и 17 в городах — у мам в возрасте 15–17 лет на 1000 женщин.

Радуют два фактора:

1. Сокращается число молодых матерей, родивших детей в возрасте до 19 лет: в 1995 году 238, 2000 год — 163, в 2009 году — 131,4 на 1000 женщин. При этом до 18 лет выходит замуж 14,1 женщина (из 1000) в 2009 году, а мужчин — 1,5.

	Родившиеся живыми, тыс. чел	Число абортот, тыс.
В возрасте 15 – 19 лет	131,4	99,6

Число рожденных детей и число абортот в 2009 году

2. Снижается заболеваемость болезнями передающимися половым путем.

		2009 год
Мужчины	ВИЧ-инфекция	160
Женщины		280
Мужчины	Сифилис	500
Женщины		1500
Мужчины	Гонорея	1100
Женщины		800
Мужчины	тризомониаз	600
Женщины		4300

Заболеваемость детей в возрасте 15–17 лет некоторыми ЗППП в 2009 году

Российские подростки начала XXI века достаточно интересны, их жизнь разнообразна и они задумываются о будущем, где главное условие создание семьи — наличие взаимной любви.

Наиболее важные ценности молодежи:

Любовь

Дружба

Комфортная жизнь и свобода

При этом **рейтинг ценностей молодежи** выглядит так:

Удовольствие, развлечение, юмор, изобилие, легкость.

Перекладывание ответственности на других

Подвижность, спонтанность, саморегуляция, полнота жизни.

При этом треть считает, что не действует в сегодняшней жизни такая духовно-нравственная ценность и нравственная заповедь как «не прелюбодействуй».

Подростки получают информацию из трех основных источников:

Центральное ТВ.

Интернет.

Друзья, родственники

Книги не читает — 1\3, любят смотреть кино 62 %. Фильмы и книги с любовной тематикой смотрят и читают — 72,3 % (Нет — 23,4 %). Основные любимые телепередачи: «Камеди Клуб», «Дом-2», КВН.

Предпочитают телеканалы с соответствующими передачами:

1. СТС — 22,6%
2. Первый — 21,8%
3. ТНТ — 13,3 % и НТВ — 7,1%

За ПК 38 % подростков проводят более 3-х часов. А интернет-информации доверяет 25 % молодежи. В социальных сетях проводит время, качают фильмы и музыку — 79 %.

Но!

Настораживает снижение внимания молодежи на физиологическом пике сексуальности к сексуальной теме. Скорее всего, этому две причины: ухудшение общего здоровья и/или методика организации опросов не учитывала эту естественную потребность молодежи.

Появилась тенденция снижения ранних беременностей у женщин 15–17 лет, что подтверждают и европейские исследования.

У молодежи уменьшается число заболеваний, передающихся половым путем.

Придается большое значение определяющим духовным ценностям, под которыми не всегда взрослые и подростки понимают одно и то же.

Сексуальная информированность — один из критериев уровня сексуальной культуры личности. Знания появляются не в один день, а накапливаются со временем — в процессе половой социализации и сексуального развития. Естественно, что в подростковом возрасте они наиболее низкие. Например, результаты исследования Атемасова А. В. (2010–2011 годы) показывают, что сексологическая осведомленность учащихся вечерней школы и первых курсов студентов вуза в последние десятилетие не выше уровня конца прошлого столетия. Так, опрошенные им юноши и девушки — учащиеся вечерней школы — уверены во вреде мужской (43 %) и женской (56 %) мастурбации, считают не опасным фимоз (86 %), думают, что женщина не может забеременеть при прерванном половом акте (66,7), не представляют физиологию противоположенного пола (где расположен клитор не знают 44,4 %), но при этом утверждают, что техника секса является самым главным условием и средством достижения супружеского счастья (77,8).

Авторские исследования девяностых годов прошлого века, итоги работы коллег-сексологов, цифры средств массовой информации и анализ интернет ресурсов подтолкнули к проведению с декабря 2011 года по настоящее время опроса подростков, которым задавался один вопрос: «Если Вы хотите

задать вопрос сексологу, то какой?» Варианты ответа представляли собой следующие позиции:

«Да» хочу. Вот мой вопрос (ы):.....

«Да» хочу, но стесняюсь задать

«Да» хочу, но не могу сформулировать

«Нет» не хочу, я все узнаю по интернету

«Нет» не хочу, я все знаю

«Нет» не хочу

«Нет» не хочу, мне эта тема неинтересна

В данной работе принимали активное участие члены Российского научного общества, психологи, врачи, преподаватели курсов повышения квалификации «Психологическое консультирование в сексологии». Многие опросили детей лично, кто-то прибегал к помощи школьного психолога или подростка, которые раздавали анонимные опросные листы, объясняли суть происходящего своими словами и собрали готовые результаты.

В итоге были опрошены 454 подростка из различных мест: Воронежа, Москвы, Санкт-Петербурга, Саратова, Смоленска, Ростова на Дону, Зеленограда, Щелково, Одинцово. Среди отвечавших на вопрос были учащиеся из обычных муниципальных общеобразовательных школ и обучающиеся в частной (платной) школе, гуманитарном лицее, профессиональном училище, кадетском корпусе. В опросе принимали участие мальчики и девочки из семей с разным уровнем социального и материального статуса.

Реакция ребят на обращение принять участие в опросе была различной. Очень часто встречались такие подростки (чаще мальчики), кто вообще не хотел участвовать в мероприятии; встречались те, кто ничего не ответил; были юноши, которые сказали: «Надо подумать», и думают до сих пор. Не редко звучали типичные для подросткового возраста отговорки: «Не знаю». Звучала характерная фраза: «Сейчас в инете не только прочитать, но и посмотреть можно всё, что угодно», как у юноши 13 лет. Или вопросы 15-летних: «Когда мне дадут?», «Будит ли у меня что-нибудь с девушкой?» (орфография сохранена). Примечательна реакция некоторых родителей. Например, папы: «Почему я должен забивать голову своего ребенка какой-то галиматьей?»

Однако большинство подростков отнеслось к работе с пониманием, причем, девочки воодушевлялись больше. В результате смогли обратиться половина опрошенных. Примерно треть подростков, в возрасте от 13 до 17 лет смогли сформулировать вопросы сексологу. Почти каждому пятому подростку тема секса в общении с взрослым человеком, сексологом не интересна, или он не желает ею интересоваться у

специалиста. Около трети уверены, что все знают, или могут получить информацию по интернету (среди юношей таких больше, чем среди девушек). Наиболее самоуверенная группа — это юноши 16 лет!

Большинство подростковых проблем в разной интерпретации сводилось к следующим блокам информации (по количеству заданных вопросов).

Рейтинг проблем современного подростка:

На первом месте вопросы, связанные с техникой секса, физиологией, достижением оргазма при анальном и коитальном акте, мастурбации («Всегда бывает наслаждение после Этого? Как это сделать правильно в первый раз, чтобы не „облажаться?“ Можно почувствовать, когда он „кончает?“ Как правильно делать куннилингус? Уже 2 года я живу с парнем, но оргазма не было. Он появится? Или искать другого? Недавно узнала, что мои подруги занимаются самоудовлетворением. А мне и в голову не приходило. Кто из нас ненормальный? До какого возраста продолжает расти пенис? Можно ли увеличить половой член, занимаясь спортом?»).

На втором месте стоят проблемы взаимоотношений между юношами и девушками в этом возрасте («Парень перестал хотеть меня, что делать? Мне совсем не нравятся парни моего возраста, а нравятся взрослые парни. Это нормально? Меня совсем не хотят мальчишки, почему? Почему мальчишки так радуются, когда этим позанимались? Можно ли целоваться на первом свидании?»)

И только потом появляются вопросы морали, контрацепции, предохранения, мужской и женской девственности, проблемы начала половой жизни и форм сексуальной активности («В каком возрасте нужно Это сделать? И какие будут последствия этого начала? Насколько нравственно вести половую жизнь? Как относительно безболезненно лишиться девственности? Как мальчишки теряют девственность? Как вести себя с парнем, если он девственник?»)

В юношеском возрасте авторов книги, выросших и ставших взрослыми в XX веке, у тех учеников и студентов прошлого века, которых мы учили и воспитывали, вопросы стояли в другой последовательности. Наши внуки, дети начала XXI века — новое поколение «X» и «Z». Они более информированы в разных областях знаний, и сексуальность тому не исключение. Это не помеха современности. Это новая система взглядов и ценностей. Наша с вами задача — не запрещать вслепую, а суметь дозировано и вовремя предоставить профессиональные, надёжные знания, которые необходимы им в этом возрасте.

В процессе анкетирования от подростков прозвучали

пожелания для взрослых и педагогов относительно просвещения в сексуальной сфере, которые выглядят следующим образом:

Необходимо проводить занятия по сексуальному воспитанию в школе. Подростки все равно все узнают из интернета или на улице. Это решило бы многие проблемы современной молодежи.

Нужно проводить беседы по интересующим вопросам с подростками. Получается так, что многое узнается подростками неправильно, они по незнанию совершают ошибки, которые потом исправляют.

